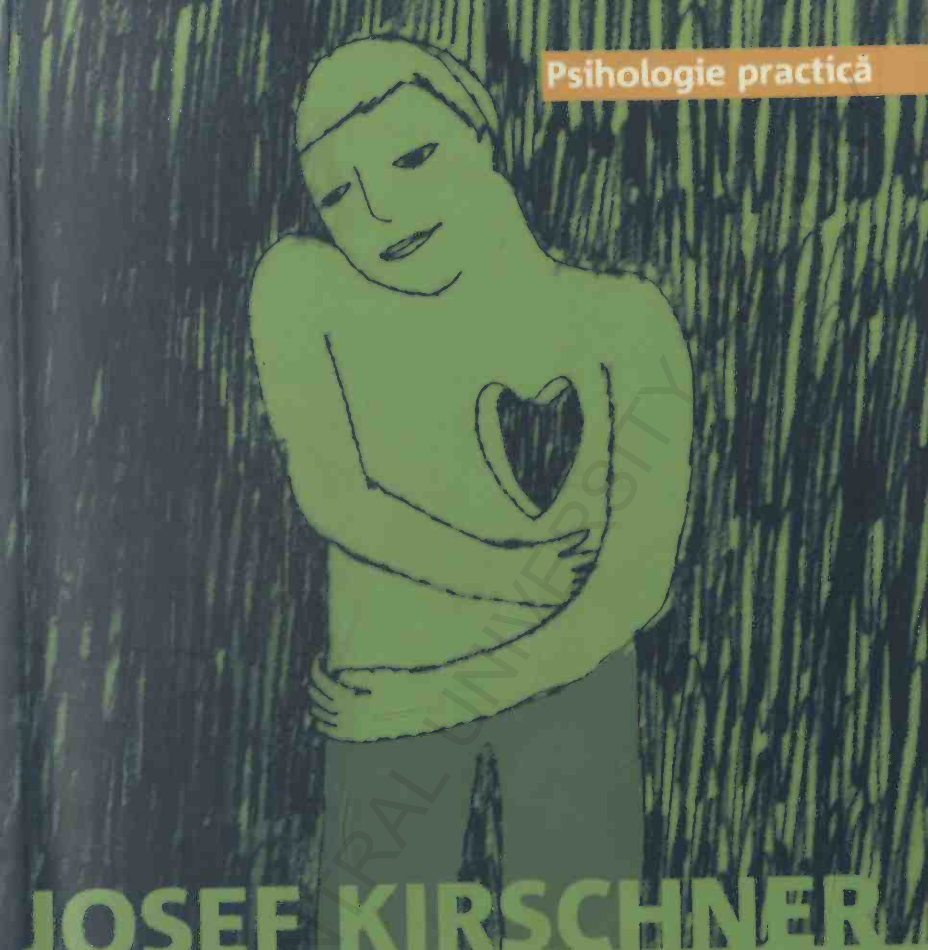
Psihologie practică



JOSEF KIRSCHNER

Arta de a fi egoist

Cum să trăieşti fericit, chiar dacă altora nu le place

3
TREI

Psihologie practică

Coordonarea colecției:
Vasile Dem. Zamfirescu

În aceeași colecție au mai apărut:

Fritz Riemann și Wolfgang Kleespies, *Arta de a te pregăti pentru vârsta a treia*
Emmanuelle Daviet, Marc Levy-Davila, *Tu și banii*
Véronique Moraldi, *Ferește-te să iubești un pervers*
Peter Collett, *Cartea gesturilor europene*
Peter Collett, *Cartea gesturilor*
Alix Girod de l'Ain, *Cum să te căsătorești*
Cristophe André, *Cum să-ți construiești fericirea*
François Lelord, Cristophe André, *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*
François Lelord, Cristophe André, *Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile*
François Lelord, Cristophe André, *Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți*
Françoise Dolto, *Când părinții se despart. Cum să prevenim suferințele copiilor*
Gérard Leleu, *Cum să fim fericiți în cuplu. Intimitate, senzualitate și sexualitate*
Gérard Leleu, *Cum să fim fericiți în cuplu. Între fidelitate și infidelitate*
Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue, *Cum să te lași de fumat*
Marie Haddou, *Cum să spui NU. Acasă, la serviciu, prietenilor, în viața de zi cu zi*
Marie Haddou, *Cum să-ți întărești încrederea în tine*
Mauri Fries, *Cum să ne liniștim copilul care plânge zi și noapte. Sfaturi pentru părinții epuizați*
Nigel Warburton, *Cum să gândim corect și eficient*
Patrick Legeron, *Cum să te aperi de stres*

Josef Kirschner

Arta de a fi egoist

Cum să trăiești fericit, chiar dacă altora nu le place

Traducere din limba germană de

Daniela Ștefănescu

TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MARCULESCU

Coperta colecţiei:
FABER STUDIO (Silvia Olteanu şi Dinu Dumbrăvician)

Dtp:
OFELIA COŞMAN

Corectură:
SÂNZIANA DOMAN, EUGENIA URSU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KIRSCHNER, JOSEF
Arta de a fi egoist : cum să trăieşti fericit, chiar dacă altora nu le place / Josef Kirschner ; trad.: Daniela Ştefănescu. - Bucureşti : Editura Trei, 2007
ISBN 978-973-707-153-8

I. Ştefănescu, Daniela (trad.)

159.9

Această carte a fost tradusă după
Die Kunst, ein Egoist zu sein, de Josef Kirschner, apărută în 1978
în ediţie de buzunar completă la
Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München.

C.P. 27-0490, Bucureşti
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: office@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-153-8

Cuprins

Capitolul 2

Capitolul 3

Capitolul 4

Capitolul 5

Capitolul 6

Capitolul 7

Capitolul 8

Părinților mei,
soției mele,
copiilor mei
și puținilor prieteni pe care îi am.

De ce este mai bine să fii egoist, decât să te bazezi întotdeauna numai pe ajutorul altora

Trăim într-o epocă a marilor promisiuni care nu se țin. Încă niciodată nu ne-au oferit atâția oameni și atâtea instituții ajutorul lor, pentru ca apoi să ne lase baltă când avem cu adevărat nevoie de el.

Dacă ar fi respectată chiar și numai o fracțiune din toate promisiunile făcute, ar trebui ca toți să fim de mult timp absolut fericiți. Majoritatea oamenilor nu sunt. De ce oare? Pentru că nu așteaptă mereu decât să vină cineva să-i ajute.

Acești oameni nu au priceput că suntem cu toții niște egoiști. Ei nu înțeleg regulile jocului care ne determină conviețuirea și care sunt următoarele:

- Fiecare își este sie însuși cel mai aproape. Mai cu seamă cei care pretind că se simt responsabili pentru noi.
- Toți încearcă mereu să-i înhame pe alții în avantajul lor. Printre ei se numără și oamenii care ne sunt deosebit de apropiați.

- Cine se bazează pe promisiunile semenilor săi devine dependent de ei.
- Cine nu știe singur ceea ce vrea să realizeze cu adevărat în viață nu rezolvă niciodată problemele pe care i le aduce zilnic viața.
- Nimeni nu primește ceva în dar. Tot ce vrem să realizăm își are prețul său, pe care fiecare trebuie să-l plătească singur.

Cu toate că suntem cu toții egoiști, numai puțini au învățat să scoată pentru ei înșiși ce este mai bun de aici. Cei mai mulți oameni se agață de ideea fixă că această lume ar fi stăpânită de dragoste și prietenie, de corectitudine și onestitate, de înțelegere și respect reciproc. Chiar și ideea de a se gândi mai întâi de toate la sine însuși declanșează deja la mulți sentimente de vinovăție.

Ei se întreabă: „Unde am ajunge oare dacă toți oamenii ar fi egoiști?" Răspunsul este: „Dacă fiecare s-ar preocupa mai mult de sine decât de ceilalți, ar exista mai puțini oameni nefericiți."

Nu ar fi atâția care își irosesc timpul pasându-le altora responsabilitatea pentru nemulțumirea lor. Nimeni nu trebuie să-i compătimească pe acești oameni. Ei înșiși sunt de vină pentru tot ce li se întâmplă.

Cine nu este pregătit să-și gestioneze singur viața și să-și apere fericirea personală cu dinții și ghearele față de toți cei care vor să-l împiedice s-o facă nu are nici cea mai mică șansă ca viața lui să-i aducă împlinire.

Ceea ce se tot spune despre necesitatea de a ne adapta lumii înconjurătoare nu ar trebui să amăgească pe nimeni: numai noi înșine suntem răspunzători pentru noi.

Ne-ar putea aduce pentru câtva timp o oarecare satisfacție să ne punem ideile noastre, întreaga noastră putere de muncă și dorința noastră de a realiza ceva în slujba unor țeluri pe care le-au fixat alții. Dacă însă nu mai avem de dat nimic, nu se va mai sinchisi nimeni de noi.

Progresul — orice s-ar înțelege prin el — ar putea să propulseze societatea noastră. Dar ce are individul de câștigat dacă el rămâne înainte de vreme poticnit în drum? O soartă care ne amenință în fiecare zi pe fiecare dintre noi.

De aceea este dreptul fiecăruia în parte să își conștientizeze propriile lui dorințe și țeluri, adevăratele lui necesități și bucurii și să și le împlinească zi de zi. Ca să nu trebuiască să-și spună la un moment dat: „Am trăit, dar nu a fost viața mea."

Câteva indicații despre cum puteți să trageți din această carte foloasele cele mai mari

Arta de a fi egoist nu se predă la nici o școală, la nici o universitate și nici la curs fără frecvență, ceea ce nu este nicidecum o întâmplare. Motivul este că nimeni nu-i realmente interesat să facă din alții niște oameni independenți, care reflectează la ei înșiși. Căci cine nu știe ce vrea să realizeze în viață este o victimă care se pretează perfect să fie exploatată de către alții. Și exact asta vor cu toții de la noi.

De aceea nu trebuie să se mire nimeni dacă se lovește la semenii săi de greutăți în implementarea unora dintre indicațiile pe care le oferă această carte. Următoarele pagini conțin, ce-i drept, și destule sugestii despre cum poate fiecare om să transforme aceste greutăți în avantaje.

Cel care trăiește numai pentru a fi plăcut de alții va fi dezamăgit. Nu a cumpărat cartea care i se potrivește. Ea nu-l va ajuta pe mai departe în viață. Cu excepția, desigur, ca pe parcursul lecturii să-și schimbe părerea.

Trebuie spus şi că arta de a fi egoist nu se bizuie pe anumite cunoaşteri teoretice sau ştiinţifice. Se bazează mai degrabă pe experienţele pe care fiecare, indiferent cine şi ce este el, le face el însuşi în decursul vieţii lui.

Greşeala multor oameni este însă că nu-şi folosesc experienţele, chiar şi pe cele mai dureroase, pentru viitorul vieţii lor. Dar astfel se află de fapt în compania a milioane de alţi oameni. Inclusiv a celor care guvernează această lume.

Pe următoarele pagini se găsesc adunate o mulţime de experienţe, cunoştinţe, exemple şi concluzii care trebuie să servească unui singur scop: ca dumneavoastră să vă extrageţi din cele prezentate ceea ce vă este de folos dumneavoastră. Să nu vă lăsaţi însă induşi în eroare acceptând necritic un lucru ca fiind corect numai pentru că altora le pare corect. Modificaţi-l în avantajul dumneavoastră şi aplicaţi-l practic. Nu odată şi odată... cândva. Ci, pe cât se poate, imediat. Dacă este posibil, chiar de astăzi.

Acest indiciu este important. Căci în viaţa noastră nu se poate schimba nimic, dar chiar nimic, dacă nu folosim neîntârziat, în mod practic, o experienţă. Acesta este dezavantajul unei sumedenii de cunoaşteri şi teorii ştiinţifice frumoase: atât sunt de discutate şi răsdiscutate, de disecate, supuse îndoielii şi contrazise, până ce ajung să nu mai aibă aproape nici o utilitate practică.

Dacă această carte are o valoare, atunci ea constă în a vă îndemna să acţionaţi. Şi mai puţin în a vă îmbogăţi bagajul de cunoştinţe.

Trebuie menţionat că ea a fost precedată de o altă carte, care poartă titlul *Manipulieren, aber richtig* (*A manipula,*

dar corect). Scopul acelei cărţi era, în primul rând, să încurajeze cititorii să aplice metodele manipulării, cu care sunt permanent influenţaţi, pentru impunerea propriilor lor ţeluri.

Într-un anume sens, *Arta de a fi egoist* este o completare a acestui obiectiv. Nu este vorba aici desigur de a-i influenţa pe alţii, ci pe sine însuşi.

Printre provocările permanente cărora le suntem expuşi se numără acele reţete detaliate despre cum să ne încadrăm în comunitate. Toate presupun să renunţăm astfel la o parte a Sinelui nostru şi să îi lăsăm pe alţii să ne ia în posesie. Ca şi cum cei din jur nu ne-ar fi luat încă suficient de mult în posesie.

În această carte este vorba pe larg despre felul cum ne putem sustrage luării în posesie de către alţii, dacă este în detrimentul nostru. Se descriu în amănunt şi metode pentru a ne elibera de dependenţă cu scopul de a ajunge la o autorealizare optimă.

Trebuie atras în orice caz atenţia că aici nu se pune problema învăţării câtorva metode. Celui care se ocupă în mod serios cu arta de a fi egoist i se cere mai mult: înţelegerea necesităţii unei atitudini egoiste faţă de viaţă şi de mediul lui.

Cerinţa de a fi egoist în mod conştient şi consecvent i-ar putea şoca pe unii. Ceea ce ni s-a prezentat ani de zile de către alţii ca fiind fals să fie deodată corect? Asta trimite la rădăcina îndoielilor noastre: *alţii* ne-au spus să nu fim egoişti. Aşa cum, în general, alţii sunt cei care încearcă constant să ne motiveze pentru ceea ce consideră ei a fi corect.

Cine este de părere că a venit momentul de a nu mai lăsa ca alții să stabilească pentru el criteriile aprecierii, ci s-o facă el însuși, înaintează un pas decisiv în înțelegerea artei de a fi egoist.

Se poate prea bine ca preocuparea cu ea să ducă la schimbarea totală a obiceiurilor de viață. O dată ce cineva începe să se ocupe intens cu sine însuși el va constata ce bucurie îi face. Conștiința lui de sine va crește. Părerea altora despre el va pierde din importanță.

Se poate întâmpla și ca unii să recunoască necesitatea de a se despărți de slujba lor de până atunci, de unii prieteni nefolositori sau de partenerii lor conjugali. Sau să scoată pe viitor mult mai mult decât până atunci din munca lor, din relațiile lor ori din căsnicia lor.

Orice ați vrea să modificați în viața dumneavoastră, treceți la fapte când considerați că este bine s-o faceți. Și nu vă întrebați de o mie de ori dacă le-ar plăcea oare celorlalți.

Dacă veți ajunge la această atitudine, înseamnă că prezenta carte v-a fost utilă. Ea nu trebuie să vă convingă de nimic altceva și nu trebuie să vă îndemne la nimic altceva decât la a vă determina singuri viața cu toate forțele și după posibilitățile dumneavoastră.

1

Fiecare om are două posibilități să-și găsească fericirea personală. Fie duce o viață sub pavăza comunității, adaptându-i-se ei. Prețul pe care-l plătește în schimb este un grad mare de dependență de alții. Fie duce viața pe care ar dori el s-o ducă și poartă singur întreaga responsabilitate pentru ceea ce face.

Cine vrea să-și construiască singur fericirea întâmpină doi adversari. Pe de o parte, lumea din jur care vrea permanent să ne ia în posesie. Pe de alta, rezistențele din noi înșine.

Cele șase rezistențe principale sunt:

1. Tendința de a pasa altora răspunderea pentru noi înșine.
2. A-i crede mai mult pe alții decât ne credem pe noi.
3. Ipocrizia sentimentelor din complezență.
4. Lipsa disponibilității de a ne apăra fericirea.
5. Lăsăm să fie știrbită forța noastră cea mai puternică: fantezia.
6. Incapacitatea de a distinge ceea ce este important de ceea ce este neimportant.

Fiecare este egoist, dar numai puţini stăpânesc arta de a duce viaţa pe care ar dori să o ducă

În capetele majorităţii oamenilor este înrădăcinată ideea că pentru ei nu este nimic mai important decât să se adapteze lumii din jur. Viaţa lor pare a se împlini numai în comunitate. Aici găsesc recunoaşterea şi siguranţa la care aspiră. Dar fiecare ins din comunitate are doar un singur scop: să scoată cât se poate de mult pentru el din convieţuirea cu ceilalţi. Cât se poate de multă fericire, satisfacţie şi dezvoltare a propriei personalităţi.

Nimeni nu trebuie să se minuneze că în această strădanie ajunge mereu în conflict cu ceilalţi. Ca atacant, când încearcă să-i exploateze pe ceilalţi în avantajul său. Ca apărător, când vor alţii să pună mâna pe el în folosul lor.

În acest joc natural al convieţuirii, în care fiecare vrea să câştige cât se poate de mult pentru sine, se împotmolesc în drum cei care nu ştiu cum să se impună.

Un handicap este credinţa într-o lume care nu există. Ea se exprimă în sloganuri precum următoarele, cu care am fost îndopaţi încă din fragedă tinereţe:

- Nu te gândi la tine. Ţine cont de ceilalţi. Suntem cu toţii în aceeaşi căruţă.
- Numai dacă-i ajuţi pe ceilalţi eşti ajutat şi tu.
- În interesul comunităţii, interesele proprii trebuie să le laşi pe planul doi.
- Toţi pentru unul, unul pentru toţi.
- Fii mereu prezent pentru alţii şi ei îţi vor fi recunoscători.

Lumea în care comunitatea este totul, iar individul nimic este o invenţie a unor oameni care vor să-i supună

pe alții intereselor lor. Ca recompensă promit pace și armonie, siguranță și fericire și în genere toate cele la care năzuim. Ce s-a realizat până acum din aceste promisiuni? Priviți în jur și veți constata ce s-a întâmplat cu ele.

Trebuie să admitem cu luciditate:

- Cine ține cont mereu numai de alții, fără a se gândi la el, este exploatat.
- Toleranța se taxează ca slăbiciune și îi determină pe alții să ne exploateze în continuare.
- Nimeni nu ne ajută dacă nu vede aici și un avantaj pentru sine. Chiar de-ar fi numai acela de a-și potoli conștiința încărcată.

Concluzia este evidentă: folosul pe care îl trage o comunitate de pe urma sacrificiilor individuale nu este altceva decât folosul pe care îl trag câțiva de pe urma comunității.

Conviețuind în comunitate, ne stau la dispoziție două posibilități: putem să punem interesele comunității peste ale noastre proprii și să facem sacrificii care le folosesc preponderent altora. Sau putem să acordăm propriilor noastre interese prioritate, pentru a duce viața pe care am dori s-o ducem.

Haideți să cântărim consecințele pe care le aduce cu sine fiecare dintre aceste posibilități:

1. Să ducem viața pe care am dori s-o ducem

Asta înseamnă, mai ales, să ne bazăm pe noi înșine și nu pe alții. Căci nimeni nu cunoaște adevăratele noastre dorințe și necesități mai bine decât noi. Nimeni nu are

un interes mai mare pentru satisfacerea lor decât noi înşine.

Mai înseamnă şi să ne preocupe mai mult ceea ce ne place nouă, decât ceea ce ar putea să le placă altora. În strădania de a duce acest lucru la îndeplinire este necesar să mobilizăm pentru noi înşine forţele noastre cele mai bune în loc de a le folosi în avantajul altora.

Este cât se poate de firesc că ne expunem astfel atacurilor lumii înconjurătoare, care vrea să ne sechestreze pentru ea şi spre profitul ei. Ar dori să-i urmăm criteriile, în loc să acţionăm după propriile noastre idei.

Familia dumneavoastră, de exemplu, ar dori să fiţi un tată grijuliu, care nu precupeţeşte nici un sacrificiu pentru ca persoanelor dragi să le meargă bine.

Şeful dumneavoastră este interesat să-i urmaţi indicaţiile, chiar dacă asta vă aduce mai multă muncă.

Firma doreşte să ocupaţi postul pe care vi-l oferă. Chiar dacă el nu vă oferă satisfacţiile la care speraţi.

În fine, economia aşteaptă să vă decideţi pentru produsul cel mai recent, care vă aduce mai mult prestigiu — dar trebuie să şi plătiţi mai mult pentru el.

Ca să putem contracara aceste atacuri şi apăra viaţa pe care am dori să o ducem, trebuie să ne dezvoltăm capacitatea de a ne afirma în mod hotărât în faţa contemporanilor noştri.

2. *Să ducem viaţa care le place altora*

Ar fi extrem de incorect să susţinem că această viaţă nu merită să fie trăită de noi. Fapt este că multor oameni le

este perfect suficientă. Ei găsesc destulă siguranță, adaptându-se societății și regulilor ei și făcând ceea ce li se cere.

Desigur că aceasta este doar o siguranță care le poate fi retrasă imediat, dacă ies din rolul ce le-a fost atribuit. Dar este în multe privințe numai o problemă de timp, până ce se obișnuiesc să adapteze ideile proprii despre viața lor cerințelor lumii din jur.

Ce se oferă ca substitut satisface pretențiile pe care le au. Iată câteva dintre ofertele de substitut adesea folosite:

- Admirație pentru destoinicie și performanțe și tot ce ne putem permite în schimb. Chiar dacă, în realitate, nici nu ne trebuie.
- Viață comodă în cadrul trasat de alții.
- Laudă și recunoaștere pentru sacrificiile pe care le facem pentru alții.

Aceste sacrificii sunt prețul pentru o viață așa cum le place altora. Ele constau, în primul rând, în aceea că majoritatea dorințelor și viselor noastre cele mai frumoase, a năzuințelor și necesităților noastre tainice rămân neîmplinite, întrucât noi trebuie să ținem seamă de alții.

Fiecare om este desigur liber să se decidă pentru una dintre posibilitățile indicate aici. La urma urmei, el este cel care trebuie să suporte consecințele.

Cert este că va exista întotdeauna o minoritate care tinde să facă din singura viață ce ne stă la dispoziție mai mult decât ceea ce lasă alții să rămână pentru noi. Mulți eșuează însă în efortul lor, deoarece nu cunosc rezistențele care le stau în drum.

Sunt pe de o parte rezistențele pe care ni le pregătesc semenii noștri. Dar sunt și cele care s-au format de-a lungul timpului în noi înșine. Sunt teoriile despre adaptare, ascultare și subordonare cărora ne supunem de bunăvoie. Sunt normele comportamentale stabilite, clișeele morale și teama permanentă de a pune-n joc prestigiul dobândit, siguranța și recunoașterea din partea altora.

Cele mai puternice șase rezistențe din noi, care stau în drumul autodezvoltării noastre celei mai ample

Arta de a fi egoist pornește de la ideea de bază: ocupă-te mai mult de tine decât de ceilalți oameni și realizează, împotriva tuturor rezistențelor, ceea ce tu ai recunoscut ca fiind corect și potrivit pentru tine.

Atât e de simplu. Nu trebuie decât să acționăm ca atare, și viața ar putea deja să arate complet diferit. Dar de ce nu se întâmplă în fond mai des așa? Deoarece este întotdeauna mai greu să transpunem o soluție simplă în fapt, decât să evităm pur și simplu o soluție. Modul cel mai sigur de a o evita este să nici nu căutăm măcar o soluție.

De aceea, atâția oameni trăiesc cu probleme pe care le-ar putea rezolva fără mare greutate. Cel puțin în prima fază a apariției lor. Dar ce spun oamenii? „Eh, o să treacă" sau „Am atâtea de făcut că nu am timp să mă sinchisesc de asemenea fleacuri."

Lipsa de timp, istovirea peste măsură în muncă, luarea în considerare a celorlalți, acestea sunt scuzele preferate pentru a evita propriile probleme, până ce se

amplifică de-a lungul timpului, devenind nişte rezistenţe puternice care ne determină viaţa.

Suntem incapabili să găsim soluţii pentru problemele noastre, atât timp cât ar mai putea fi încă stăpânite într-un mod simplu. Când ne depăşesc, pasăm răspunderea pentru ele altora.

E greu de găsit un exemplu mai tipic pentru această atitudine decât este următorul:

- O viaţă întreagă milioane de oameni fac totul pentru a-şi distruge sănătatea. Când apar, în cele din urmă, primele simptome severe de boală, trebuie să sară medicii în ajutor.
- Medicii aparţin — ca şi avocaţii, băncile, politicienii, judecătorii sau statul — de acele instituţii de la care oamenii aşteaptă soluţii pentru probleme de care s-au ferit până în ultimul moment.
- Medicul vindecă în majoritatea cazurilor boala noastră acolo unde îşi face ea apariţia. El ne prescrie un medicament care ne vindecă pasager durerea de cap. În schimb, diferite părţi componente ale acestui medicament atacă alte organe. Aşa cum, de exemplu, un analgezic cunoscut produce vătămări rinichilor.
- Urmări ca acelea care poate vor apărea mai târziu nu ne preocupă pe moment. Ceea ce ne trebuie sunt soluţiile rapide. Aceste soluţii ne şi sunt furnizate prompt. Ele vindecă durerea sau o necesitate de moment. Dar pe termen lung ne putem ajuta numai noi înşine.

Primul pas pe care-l putem face în acest sens este să ne ocupăm de acele şase rezistenţe puternice din noi, care ne împiedică să facem noi înşine mai mult pentru

fericirea noastră, în loc să aşteptăm minuni pe care să le realizeze alţii.

1. Pasăm altora răspunderea pentru noi, în loc să o purtăm singuri

De curând, m-am întreţinut câteva ore cu un tânăr care se hotărâse să divorţeze. Am făcut încercări timide să pun încă o dată în discuţie acest pas. Zadarnic. Nimic nu l-a putut determina să renunţe.

Cu treisprezece luni înainte mai stătuserăm o dată de vorbă. Îmi comunicase atunci că găsise o femeie minunată şi că nunta era deja în pregătire. Am încercat să-l atenţionez că pentru o căsnicie ar mai trebui să se întrunească eventual câteva alte premise. Mi-a răspuns numai că era perfect lămurit asupra lor. Decizia lui era luată. Şi era definitivă.

Bineînţeles că acum era nefericit din cauza nereuşitei scurtei lui căsnicii. Treisprezece luni îi fuseseră totuşi suficiente pentru ca să se clarifice complet asupra unui lucru: această femeie înainte atât de minunată nu era însă cea potrivită pentru el. Nu-l înţelegea. Toate încercările lui de a soluţiona împreună problemele dădeau greş din pricina lipsei ei de înţelegere.

În puţin mai mult decât un an a renunţat la ceva ce fusese conceput pentru o viaţă întreagă. Numai din cauză că nu reuşiseră câteva încercări rapide de convieţuire. El, în orice caz, avea astfel un alibi. De vină era celălalt.

Oricine înţelege atunci când un arhitect, un constructor, un mecanic, o croitoreasă, o doctoriţă au nevoie de trei, cinci sau zece ani pentru a învăţa meseria aleasă. Dar, foarte puţini sunt cei care îşi fac timp să înveţe ceva despre ei înşişi şi să reziste la această perioadă de ucenicie, trecând peste câteva eşecuri: să înveţe cum să-şi recunoască adevăratele lor dorinţe şi să dezvolte un concept pentru a le impune; cum să scoată avantaje din greşeli; sau cum să ia o decizie şi să mobilizeze toate forţele spre a o realiza.

Este mult mai comod să aruncăm de la început asupra altora vina. Pentru ca, ulterior, când nu mai ştim încotro să o luăm, să avem un alibi credibil pentru nereuşita noastră.

În acest fel a devenit un joc de societate general îndrăgit să se găsească un responsabil pentru orice, la timp. Numai nu pe sine.

- Medicii trebuie să ajute, dacă ne-am ruinat sănătatea ani de zile.
- Statul ne va acorda el într-un fel oarecare siguranţă şi bunăstare. Pe cât posibil aşa, încât noi să nu facem vreun efort.
- Chiar şi concediul lăsăm să ne fie plănuit de o agenţie de voiaj, ca să nu ne chinuim ocupându-ne singuri de ceea ce ne aduce cu adevărat recreere.
- Cumpărăm mii de lucruri fără de care am putea trăi la fel de bine. Dar trebuie pur şi simplu să le avem, fiindcă şi alţii le deţin. Dacă nu ni le putem permite, luăm credite şi ne facem timp de decenii dependenţi de cei care au dat banii. Ca să ne ia ei răspunderea pentru necesitatea noastră nesăţioasă de bunăstare.

Aceasta este modalitatea simplă de a ocoli orice risc. Cel puţin pentru scurt timp. Până ce ajungem să nu mai fim stăpânii propriei noastre vieţi. Am amanetat altora tot ce ne-ar putea face fericiţi şi independenţi.

Şi de ce se poate ajunge atât de departe? Întrucât nu ne putem decide să purtăm singuri răspunderea pentru tot ce vrem şi facem. Singuri şi până la ultima consecinţă.

Această recunoaştere va fi ceva de la sine înţeles pentru oricine realizează că numai el singur poate găsi soluţia la toate problemele sale. Ceea ce-i oferă alţii este numai un substitut trecător, al cărui preţ nu se află pe termen lung în nici un raport acceptabil cu folosul aşteptat.

2. Îi credem pe alţii mai mult decât ne credem pe noi înşine, pentru că nu ne dăm seama singuri ce ni se potriveşte nouă

Oamenii se află mereu în grup pe drum pentru a găsi pe cineva care să le indice calea. Ei înşişi nu se simt capabili să o recunoască. Ei spun: „Cum aş putea oare, doar eu sunt numai un individ nesemnificativ, care munceşte din greu". Sau: „Mă iau după oameni mai deştepţi care trebuie s-o ştie". De parcă oamenii deştepţi ar fi mai capabili să ducă o viaţă fericită decât sunt cei mai puţin deştepţi.

Dacă cei care caută neajutoraţi primesc un mesaj care le spune: „Luaţi-o la stânga, numai acolo este ţinta voastră", vor merge într-acolo. Ce-i drept, abia atunci când s-au convins că sunt în compania altora. Căci li se pare mai uşor să suporte un destin împărtăşit.

Dacă marșul devine prea anevoios, caută indicatoare pentru o cărare mai comodă. Dacă indicatorul anunță: „La stânga este greșit, la dreapta trebuie s-o luați, căci acolo se află scăparea voastră", îl vor urma ascultători. Recunoștința lor este atât de mare, că i-ai putea trimite oriunde. Sunt mulțumiți așa, pentru că ei înșiși nu știu încotro vor de fapt.

Vestitorii salvării, politicienii, oamenii din publicitate și, în general, toți cei care au de proclamat un singur adevăr corect se folosesc de asta. Ei știu exact ce le lipsește oamenilor. Este capacitatea de a gândi ei pentru ei și de a recunoaște ce este corect și potrivit pentru ei.

Cine se lasă astfel condus de alții nu poate să ducă niciodată viața pe care ar dori s-o ducă. Deoarece la tot ce-și dorește trebuie să-și pună întrebarea: „Ce vor zice ceilalți?". Dacă ar fi posibil să nu le placă, el își va reprima dorințele cele mai arzătoare și necesitățile cele mai firești. Probabil că, în unele cazuri, va manifesta chiar un sentiment de vinovăție din cauză că are astfel de dorințe și necesități. Căci trăiește sub constrângerea de a considera greșit tot ceea ce alții nu-i îngăduie.

Și totuși nu există nimic și nimeni care să-l poată împiedica să meargă pe propriul lui drum. Cu condiția, desigur, să stăpânească arta de a se face independent de alții.

3. Ipocrizia din complezență face ca sentimentele noastre adevărate să se atrofieze tot mai mult

Printre acele rezistențe care ne împiedică să fim așa cum am dori se numără ipocrizia sentimentelor. Ea nu per-

turbă numai relaţia noastră cu alţi oameni, ci ne pune şi permanent în conflict cu noi.

Vorbim în genere despre „sentimentele noastre" şi ignorăm cu desăvârşire ce se ascunde îndărătul lor:

- Există o dată sentimentele autentice. Dar deja această denumire este problematică, întrucât cei mai mulţi oameni nu mai pot distinge de mult care sentimente sunt „autentice" şi care nu.
- Există sentimente pe care normele sociale ne îngăduie să le arătăm şi altele pe care le înăbuşim, ca să nu provocăm indignarea semenilor.
- Multe sentimente nu le nutrim, de fapt, deloc. Le simulăm însă, pentru a ne adapta unei atmosfere generale sau pentru a fi pe placul altora prin această făţărnicie.
- Există sentimente care nu sunt nimic mai mult decât o manevră tactică pentru a-i impresiona pe alţii sau a-i supune.
- Să nu uităm să menţionăm şi că nu rareori se întâmplă să ne refugiem în lumea de nedefinit a sentimentelor, numai pentru a scăpa trecător de lumea searbădă a realităţii.

Aproape nimeni nu va putea susţine că nu cunoaşte din proprie experienţă toate formele înşirate aici. Cine este însă în stare să deosebească ce e autentic de ceea ce nu-i autentic?

Pentru un egoist, veţi gândi acum, este perfect egal dacă manifestă sentimente autentice sau neautentice. Principalul este să-i folosească.

La ce foloseşte însă dacă, de pildă, o femeie joacă timp de zece ani faţă de soţul ei rolul soţiei profund iubitoare,

numai pentru că nu vrea să-și pună în joc siguranța confortabilă a căsniciei? Nu înseamnă decât zece ani de dependență. Mai puțin de soțul ei care nu bănuiește nimic, cât de sentimentul ei nesincer.

Cunosc o astfel de femeie. Nu voi uita niciodată disperarea ei când mi-a mărturisit: „Zece ani am simulat față de soțul meu ceva ce nu a existat niciodată. Când ne culcam împreună voia mereu să audă de la mine dacă îl iubesc. I-am spus de mii de ori: «Te iubesc, te iubesc». Dar, de fapt, nu simțeam nimic, absolut nimic. Mi-a fost indiferent de la bun început."

Se căsătorise cu soțul ei — și asta nu afirm eu, ci ea a spus-o — pentru a pleca de la părinți și a avea siguranța zilei de mâine. Orice sacrificiu i se părea îndreptățit; chiar și să arate un sentiment care nu exista. La urma urmei, primea în schimb tot ce poate visa o femeie. Aproape orice dorință îi era îndeplinită. Banii nu contau.

E drept că zece ani mai târziu toate astea nu mai reprezentau nimic pentru ea. Ba, dimpotrivă. Voia să renunțe la tot. Dar nu a reușit, căci nu și-a putut lua inima-n dinți ca să-i spună soțului ei adevărul. Nu era numai prizoniera ipocriziei ei. Era și prizoniera scrupulelor ei.

La asta să aspire oare un egoist, al cărui scop suprem este să ducă o viață liberă, care-l face fericit?

Sigur că acest caz pe care l-am menționat este un exemplu extrem. Dar, pentru cei mai mulți dintre noi, nu trece o zi în care să nu intrăm într-un fel sau altul în conflict cu lumea sentimentelor noastre. Din milă. Din scrupul. Pentru că simulăm entuziasm și simțim exact contrariul. Se prea poate ca în acea clipă chiar să credem că suntem entuziaști. Credem așa pentru că vrem să o

credem. Este calea mai comodă decât spunând cuiva: „Ia ascultă aici. Dumneata poți să crezi în acest lucru pe care vrei să mi-l prezinți ca atrăgător. Dar pe mine mă lasă total rece."

Celălalt ar putea fi dezamăgit de noi. Ne-ar putea-o lua în nume de rău. Ne-ar putea retrage favorurile și recunoașterea lui. De aceea ne-am dori să spună despre noi: „Ăsta-i un tip grozav. Sincer entuziasmat de problemă. Nu unul dintre ăia care au veșnic de obiectat câte ceva."

E posibil ca acesta să fie doar un exemplu foarte comun. Dar el se poate încheia după zece zile sau zece ani într-un mod asemănător cazului acelei femei pe care tocmai l-am evocat.

4. Ne lipsește disponibilitatea de a ne apăra dreptul la fericire și autodezvoltare

Frumoasa lume fericită rămâne pentru noi un simplu vis dacă nu luptăm mereu pentru ea. Mulți oameni sunt gata să pună în joc totul pentru alții. Toată energia lor, fantezia lor, sănătatea lor. Ei fac tot felul de sacrificii. Nu numai fizic, ci și dezmințind tot ce le stă pe suflet.

Doar atunci când este vorba despre ei înșiși, despre fericirea lor, libertatea lor și dezvoltarea lor de sine... atunci se așază în fotoliu și așteaptă. Eroarea lor fundamentală este: ei consideră că dacă luptă ca nebunii pentru alții, pentru binele firmei, pentru dreptatea generală, pentru fericirea familiei, atunci nu ar mai trebui să facă nimic pentru ei.

Toți tindem să ne identificăm atât de mult cu comunitatea, încât suntem de părere că binele acestei comunități înseamnă automat și binele nostru personal. Dar mai degrabă contrariul este cazul. Cu cât jertfim mai mult pentru ca, de exemplu, firma sau familia noastră să se poată dezvolta, cu atât mai mică devine propria noastră posibilitate de dezvoltare.

Să luăm următorul exemplu: gospodina X nu pregetă să facă familiei ei viața comodă. Se străduiește să aibă înțelegere pentru problemele soțului ei. Este ca o cloșcă pentru copiii ei. Zilnic strânge dezordinea pe care progeniturile ei au lăsat-o în urma lor fiind siguri că „o să facă mama ordine."

Nu trebuie să spun mai multe. Oricine cunoaște imaginea chinuitei gospodine. Face parte dintre reprezentările clișeu ale epocii noastre, care s-au transmis ca modele intangibile din veacurile trecute.

Să o spun cu toată claritatea: acest rol al gospodinei model nu este altceva decât refugiul comod în fața necesității autoafirmării. Este alibiul pentru propria nefericire. Putem spune oricând: „Sunt atât de ocupat(ă) cu ceilalți, încât nu-mi mai rămâne timp și pentru mine."

Această atitudine trezește laudă și recunoaștere. La nevoie, și simpatie. Autoafirmarea trecătoare ne absolvă de efortul de a face mai multe pentru propriul nostru bine.

Cine se mulțumește cu așa ceva nu poate să fie liber, împlinit sau fericit oricât este de slăvit, compătimit sau luat ca exemplu. Este incapabil să se lupte pentru ceea ce ar vrea să facă el însuși și să-și apere acest lucru. Ajunge într-un circuit pe care singur l-a ales, care îi cere mereu noi sacrificii.

El le mătură celorlalţi oameni problemele din drum. Astfel, problemele personale devin tot mai mari. Cu cât se obişnuiesc ceilalţi mai mult că cineva se sacrifică pentru ei, cu atât descarcă mai mult asupra lui. Îi sunt recunoscători? Nici gând. Sunt indignaţi dacă respectivul se gândeşte o dată la el şi nu le satisface mai întâi cerinţele lor mereu crescânde.

Lucrul este valabil pentru gospodina care se sacrifică. Este valabil şi pentru salariatul care nu oboseşte niciodată, pentru animalele de muncă, secretarele indispensabile, „fetele bune la toate" şi, în general, pentru toţi cei care nu au altceva în minte decât să se distrugă pentru alţii.

Dacă nu vor să se mulţumească cu situaţia de a sfârşi într-o zi storşi de energie şi plini de amar pe „tuşa" vieţii, uitaţi de cei care au profitat de pe urma lor, chinuiţi de autoreproşuri prea târzii, nu le rămâne nimic altceva decât să-şi mobilizeze la timp forţele pentru ei înşişi şi să-şi apere propriile lor reprezentări de viaţă. În loc să le jertfească pentru alţii.

5. Lăsăm să fie ştirbită forţa cea mai puternică datorită căreia ne-am putea elibera din dependenţă: fantezia

Pentru a o spune deschis: când afirmăm că „ceea ce este corect pentru toţi ceilalţi trebuie să fie corect şi pentru mine", nu este nimic altceva decât o simplă comoditate. În loc să ne cunoaştem propriile dorinţe şi să le impunem, ne adaptăm colectivităţii.

Dacă am dori să trăim precum Curd Jürgens[1] sau prinţesa Anne a Marii Britanii, este vorba numai de o copie. Nici asta nu duce la autodezvoltarea noastră.

Fiecare, ar trebui să admitem acest lucru, este unic în personalitatea sa. De ce nu încercăm să scoatem ce-i mai bun de aici?

Sigur că este corect că suntem toţi o parte a comunităţii în care trăim. Dar depinde numai de noi dacă ne creăm între aceste limite cadrul în care ne putem dezvolta liber după propriile noastre considerente. Acest proces începe cu dezvoltarea liberă a fanteziei noastre.

Dumneavoastră reprimaţi ideea de a vă elibera de dependenţele pe care ar dori să vi le impună alţii, în loc să nutriţi această idee şi s-o stimulaţi, până ce devine atât de puternică, încât ea vă sileşte chiar de la sine să acţionaţi.

Nimic din ceea ce au creat oamenii în această lume nu ar fi putut să ia naştere dacă nu s-ar fi întâmplat ca odată, cândva, un om individual să-l fi gândit cu toată forţa fanteziei sale. Însă această forţă nu se poate dezvolta decât dacă i se creează posibilitatea respectivă. O singură propoziţie deschide această posibilitate. Ea este: „Pentru mine nu există imposibilul." Cine o respectă pune în mişcare motorul care ne face să realizăm ceea ce alţii consideră a fi irealizabil.

În acest mod este transformată lumea de mii de ani. De ce să nu putem, dumneavoastră şi cu mine, trans-

[1] Curd (sau mai bine cunoscut în America sub forma Curt) Jürgens (1915–1982), actor german de film şi teatru, ajuns renumit la Hollywood după cel de-al Doilea Război Mondial. (*N. t.*)

forma pe baza acestei experienţe şi mica noastră lume proprie?

Dar noi ce facem?

Căutăm modele străine, pentru că nu ne putem decide să găsim modelul în noi. În loc să stabilim criterii proprii pentru acţiunea noastră, ne subordonăm criteriilor altora. Fixăm graniţa dezvoltării fanteziei noastre acolo unde alţii spun: „Aşa ceva nu-i posibil. Asta nu se poate."

Întrucât nu ne putem imagina să realizăm mai mult decât alţii, nici nu vom realiza. Ne încadrăm astfel de bunăvoie într-o viaţă mediocră şi ne înăbuşim aspiraţia la acea viaţă care să ne aducă un maxim de satisfacţie.

Şi totuşi zace în fiecare forţa de a schimba situaţia. Trebuie doar să facă uz de această forţă.

6. Incapacitatea de a face ceea ce este important şi de a renunţa cu uşurinţă la ceea ce este neimportant

Ceea ce ne dezorientează tot mereu este oferta mare cu care vrea să ne amăgească lumea înconjurătoare. Totul ni se prezintă în aşa fel, de parcă ne-ar fi indispensabil. Dar importanţa efectivă a majorităţii acestor oferte constă în folosul pe care-l aduc celorlalţi. Noi suntem doar mijlocul lor pentru a-şi atinge scopul.

Cine se încrede orbeşte în evaluările pe care le fac alţii obiectelor nu va mai şti curând ce este important pentru el. În schimb, cine a stabilit singur cum vrea să-şi modeleze viaţa şi ce este necesar pentru fericirea lui deţine un etalon propriu de evaluare. Dacă cineva vrea să-l „abu-

rească" pentru ca să accepte un obiect, oricât ar fi de convingătoare argumentele, el nu trebuie decât să se întrebe: „Îmi este util în realizarea țelurilor mele sau este important numai pentru alții?" În felul acesta nu risipește timp și energie cu ceva insignifiant și poate să se dedice cu totul lucrurilor importante.

Cunosc o mulțime de oameni care nu obosesc în tentativa de a „fi în pas cu timpul", după cum se exprimă. Ei trebuie să aibă și să facă mereu ceea ce tocmai este la modă. Chiar dacă este exact contrariul a ceea ce până mai ieri era modern.

Capacitatea atât de mult slăvită a adaptării rapide la trendul vremii servește cu precădere la mascarea incapacității de a ne preocupa de valorile constante ale vieții noastre. Mai ales de ce-i mai important — de noi înșine.

Acești oameni pot să explice cuiva ore întregi de ce este atât de important să se discute și să se demonstreze pentru Biafra, Vietnam, libertatea în Chile sau alte probleme care tocmai agită omenirea. Având în vedere procesele din lumea mare și largă — spun ei —, este iresponsabil să te gândești la propriile tale probleme mărunte. Mai puțin comodă, dar în schimb mai eficace este o constatare mult mai evidentă: cine nu-și rezolvă propriile sale probleme va putea contribui prea puțin la rezolvarea problemelor universale.

Dar cum ne-am putea rezolva problemele dacă nu le luăm în serios și nu ne luăm nici pe noi?

Cine se încrede în apelurile cu care vor să ne convingă alții de ceea ce le pare lor important nu are de ce să se mire dacă trebuie să constate într-o zi cât de absurd și-a irosit cei mai frumoși ani ai vieții.

Alunecarea spre probleme mărunte este pentru mulţi o scuză comodă ca să amâne ceva important pe mai târziu. „Astăzi", zic ei, „mai am încă mii de alte treburi de rezolvat. Dar mâine o fac." De atâta teamă să nu rateze tot felul de lucruri, ratează tocmai ce-i decisiv.

Mâine — asta este pentru ei marea speranţă. Mâine vor face ceea ce încă nu s-au putut decide astăzi să facă. Dar pentru tot ce este astăzi important mâine este deja prea târziu. Exact aşa cum multe lucruri secundare nu pot compensa niciodată o singură decizie esenţială. De aceea se şi miră atâţia oameni care-şi fac cu râvnă datoria de dimineaţă până seara că există indivizi care îşi ating scopul aproape fără efort cu o singură faptă importantă. Cum reuşesc? Foarte simplu: au recunoscut ce este important pentru ei şi nu se lasă să-i abată nimic de la ţelul lor.

Aventura fascinantă de a-și lua viața singur în mâini și de a nu mai depinde de alții

Înainte de sfârşitul acestui capitol ar mai trebui să vă indic ceva ce vă poate fi de folos. Cunoaşteţi acum cele mai importante şase rezistenţe care ne împiedică să ducem viaţa pe care am dori s-o ducem. Să nu mai ziceţi deci niciodată de acum încolo cu conştiinţa curată: „Alţii sunt de vină că nu pot trăi aşa cum aş dori." Sau: „Aş dori să fac atâtea altfel; de ce nu reuşesc oare?"

Acum ştiţi cu siguranţă mai mult şi asta vă va fi de ajutor în continuare. Cu condiţia să nu spuneţi: „Tot ce am citit aici este perfect. Numai că, în cazul meu, lucrurile stau cu totul altfel." Şi apoi să înşiraţi două duzini

de motive pentru care nu puteți face nici pe viitor nimic în folosul dumneavoastră.

Să nu uitați nici că a schimba în viața dumneavoastră ceva în bine nu poate fi problema acestei cărți. Numai dumneavoastră înșivă sunteți responsabil de schimbare.

De dumneavoastră depinde să faceți din asta o aventură fascinantă. Unora li se poate părea că merită să lupte pentru a transforma lumea sau a răsturna societatea noastră. Poate vor și reuși cândva ceea ce intenționează. Viitorul este lung și este o frumoasă mângâiere că urmașii noștri o vor duce mai bine odată și odată.

Aventura de care este vorba aici e mai puțin pretențioasă. Este revoluția extrem de personală pe care o poate declanșa oricine în sine însuși. Iar beneficiarul ei este el. Nu odată, cândva, ci astăzi deja. Este o revoluție împotriva asupririi căreia îi suntem expuși. Expuși de către alții și de către noi. De către rezistențele în fața cărora ne dăm speriați înapoi, pentru că le supraapreciem.

Cu câțiva ani în urmă, când această temă tocmai era foarte la modă, cei care făceau sondaj de opinie se preocupau din nou să afle dorințele sexuale tainice ale câtorva mii de germani. Nu-mi mai amintesc toate detaliile picante, care au fost apoi date publicității într-un raport. Însă declarația unui negustor în vârstă de 42 de ani și căsătorit mi-a rămas întipărită în minte.

Omul a spus, printre altele: „Visez de ani de zile să merg o dată cu soția mea la iarbă verde și să o seduc acolo, fiind goi într-o poiană. Mi-a lipsit însă până acum întotdeauna curajul să i-o spun. Probabil că m-ar considera total nebun."

Întrucât soţia lui l-ar putea considera total nebun — reţineţi „l-ar putea", căci el nu ştie de fapt ce gândeşte ea despre această idee — el nu întreprinde nimic pentru a-şi împlini această dorinţă pe care o nutreşte de mulţi ani.

Aţi putea zâmbi cu milă gândindu-vă la acest bărbat. Dar, în fond, asta-i realitatea zilnică a vieţii noastre. Nu aşa-zisele lucruri mari de pe lumea asta, ideile şi descoperirile importante sunt cele care alcătuiesc mica noastră fericire personală. Sunt rezistenţele aparent futile şi felul cum ne descurcăm cu ele.

De curând, a murit pionierul american al zborului, Charles Lindbergh. A devenit eroul unei întregi naţiuni, după ce a străbătut în 1927 Atlanticul într-un avion minuscul.

Atunci această aventură a fost o faptă admirată în lumea întreagă. Ceea ce merită până în ziua de azi atenţie este hotărârea cu care a depăşit Lindbergh toate rezistenţele pentru a putea efectua acest zbor temerar.

Tatăl lui era deputat de Minnesota în Congres. Un bărbat destul de încăpăţânat. Şi-a crescut fiul în ideea de a se baza mai mult pe sine decât pe alţii. Obişnuia să spună: „Un băiat este un băiat. Doi băieţi sunt o jumătate de băiat. Trei băieţi nu mai sunt absolut nici un băiat."

Nu-i de mirare că în viaţa micului Charles însuşiri precum încadrarea, adaptarea şi dependenţa nu jucau nici un rol. Pe el îl fascina zborul, ceea ce era însă privit pe atunci încă drept o aventură lipsită de responsabilitate. Să şadă singur undeva sus într-un aparat de zbor era exact pe gustul lui. „Gustul lui"... de fapt a devenit marea sa pasiune, conţinutul vieţii lui, suprema împlinire pentru el.

„Acolo sus", spunea, „acolo savurez sentimentul de a trăi la un nivel omenesc mai înalt decât scepticii de jos de pe pământ, care mă consideră nebun pentru că îmi asum acest risc."

Ceilalţi n-aveau decât să-l considere nebun, să râdă de el, el tot era convins că: „Mai bine trăiesc un deceniu așa cum îmi face cea mai mare plăcere. Dacă mă ia apoi dracu', fiecare an în parte mi-a fost mai preţios decât o viaţă lungă în mediocritate."

A ajuns oricum la 70 de ani.

Ce ar fi rămas din sentimentul de fericire, din satisfacţia la împlinirea celei mai mari dorinţe a lui, dacă acest Charles Lindbergh ar fi plecat urechea la oameni? Pesemne, exact ceea ce le rămâne numeroșilor oameni care se abţin de la împlinirea năzuinţelor lor și de la savurarea vieţii lor până la capăt.

Și totul, numai pentru că-și spun mereu: „Ce vor zice ceilalţi?" Sau: „Doar sunt un nimic, nu o să pot face niciodată acest lucru."

2

Fiecare dorinţă pe care o nutrim este legată de o decizie. Avem din nou două posibilităţi:

- Să mobilizăm toate forţele disponibile, pentru a o realiza şi a obţine astfel satisfacţie şi fericire.
- Să o înăbuşim, pentru că nu corespunde criteriilor cărora ne-am adaptat.

Următorii cinci paşi ne ajută să folosim conştient toate forţele şi posibilităţile, spre a realiza cu succes orice intenţie:

1. Disponibilitatea de a da oricărei dorinţe o şansă de a se dezvolta.
2. Hotărârea de a elimina toate îndoielile.
3. A da curs liber fanteziei.
4. Decizia pentru cea mai bună dintre toate posibilităţile găsite.
5. A acţiona.

Cum decid tensiunea și fantezia dacă ne îndeplinim o dorință sau o înăbușim timpuriu, în fașă

Pentru mulți oameni a devenit o rutină cotidiană să-și înăbușe dorințele cele mai frumoase, încă înainte să le fi oferit o șansă de a se realiza.

Negustorul amintit, care voia să-și seducă o dată soția la iarbă verde, este un astfel de om. Fantezia lui s-ar putea să se avânte gândindu-se cum ar putea fi. Totuși, ceva îl împiedică să-și mobilizeze această fantezie în găsirea căii pentru a-și impune dorința.

Această dorință îl transpune fără îndoială într-o stare de tensiune, care tinde să fie soluționată și deci satisfăcută. Însă negustorul înăbușă această tensiune deja în fașă, încă înainte ca ea să fi devenit atât de puternică încât să producă decizia de a acționa.

Este aceeași tensiune care-l cuprinde când vrea să vândă ceva unui client. Ea îi stârnește o atenție mai specială. Îi ascute instinctele negustorești și îl face receptiv la indicațiile pe care le poate folosi în avantajul său.

Dacă este vorba de o decizie în profesia sa, dă frâu liber acestei tensiuni. La fel cum lasă fanteziei lui câmp liber pentru a găsi posibilități de influențare a afacerii în favoarea lui.

Toate acestea îi lipsesc în cazul visului său sexual. El reprimă dezvoltarea utilă a tensiunii și fanteziei. Începe să acționeze un mecanism de inhibiție, care îi împiedică decizia de a acționa.

Facem cu toții zilnic astfel de experiențe sau unele asemănătoare. Acea inițiativă pe care poate că o valorifi-

căm în probleme profesionale ne lipsește în deciziile private. Sau invers.

Unde zace vina?

În criteriile pe care ni le dictează lumea înconjurătoare și ale căror îngrădiri le preluăm, fără să le verificăm temeinic în privința folosului egoist. Mai bine luăm asupra noastră sacrificii și renunțări. Sau ne mulțumim cu compromisuri care ne aduc mai multe dezavantaje decât avantaje.

Negustorul citat nu are probabil nici un fel de rețineri să tragă pe sfoară un partener de afaceri. Este ceva permis după criteriile general acceptate în lumea afacerilor. Cine reușește este mândru că a obținut un profit pentru sine.

În schimb, reprezentarea ce i-a fost inoculată din copilărie despre actul sexual este supusă unor limite mult mai înguste a ceea ce este îngăduit. În realitate, mai este și acum valabil în această epocă aparent atât de libertină că, pentru nenumărate cupluri, relația intimă nu este altfel de imaginat decât în dormitorul aflat în întuneric și după un ritual monoton, pe care femeia îl rabdă supusă.

Putem spune că toate dorințele noastre, după ce ne-au devenit conștiente, au de trecut printr-un control. Doresc să numesc asta *faza killer* a oricărui proces decizional. Aici, dorințele sunt verificate, aprobate sau respinse după criteriile comportamentale înmagazinate.

Apar două posibilități:

1. Decizia de a mobiliza toate forțele disponibile pentru a realiza dorința, obținând astfel satisfacție și fericire.
2. Decizia de a înăbuși dorința, întrucât nu corespunde normelor cărora ne-am adaptat.

În această fază killer se decide ce se întâmplă cu dorințele noastre. Veți admite că pentru oricine cunoașterea acestor procese este de o importanță neobișnuită. Aici se hotărăsc, adesea în doar câteva clipe, fericirea și prăbușirea. Uneori și cursul viitor al întregii noastre vieți.

Totuși, foarte puțini oameni sunt conștienți de aceste conexiuni. Ei știu foarte exact cum trebuie să-și mânuiască autoturismele, să umble cu mașinile de spălat și cu televizoarele. Dar procesul deciziilor lor, care este mult mai important pentru ei, se sustrage influențării lor intenționate.

Ei îl lasă în seama unor dispoziții de moment și influențelor exterioare cărora tocmai le sunt supuși. Sau gradului de comoditate la care au ajuns de-a lungul timpului. Ori s-au resemnat deja și spun plini de autocompătimire: „Mi-am îngropat de mult toate marile mele visuri despre fericire. Câte ceva stătea mereu în calea realizării lor." Era însă vorba numai despre propria lor incapacitate de a lua decizia corectă.

Cu alte cuvinte: oamenii preferă să facă ceea ce le solicită cel mai mic efort. În caz de dubiu, asta înseamnă reprimarea dorințelor lor.

Arta de a fi egoist nu poate folosi însă nimănui care lasă așa în seama întâmplării dacă dorințele lui sunt duse sau nu la îndeplinire. De aceea, este necesar să ne preocupe intens cum putem influența conștient și intenționat procesul decizional descris.

Să presupunem că soțul *A* primește de la firma lui oferta să preia un post care-l face să înainteze cu un pas considerabil în ierarhie. Este legat de mai mult prestigiu și de mai mulți bani, cu care își poate cumpăra mai

multe. Desigur că și de mai multă muncă, mai mult stres și mai multă răspundere. Să presupunem în continuare că acestei ispite îi stă împotrivă în *A* dorința naturală de a se bucura de câte ceva în viață, de a avea timp pentru toate lucrurile pe care ar dori să le facă, de a le savura, fără a ține seamă de interesele altora. Într-adevăr, și-a creat și în anii trecuți tot ce i-ar putea înlesni această viață.

Prin oferta firmei este periclitată împlinirea acestei dorințe. Problema trebuie soluționată. Ajunge în faza *killer* a procesului decizional. Întrebarea este: se decide *A* pentru reprimarea dorinței sale personale de viață nutrite de mult sau renunță la oferta atrăgătoare?

Dorinței personale i se opun numeroase rezistențe, printre care următoarele:

- *A* se întreabă: dacă pierd această șansă unică nu mi se va mai face niciodată o asemenea ofertă în firmă. Ar putea să însemne sfârșitul carierei mele. Sunt aruncat undeva pe linie moartă. Ce vor spune soția mea și toate cunoștințele noastre?
- Se gândește: nimeni nu va înțelege un refuz. Ar echivala cu un eșec. Cel puțin în ochii celorlalți.
- Fantezia lui ajunge în sfere înalte, când își închipuie câte îi va aduce oferta. Admirație, statut social și triumf. Va putea să realizeze pentru el și familie lucruri pentru care îi invidia până acum pe alții.

Nimic nu este conform reprezentării generale despre masculinitate mai greu de suportat de către un bărbat decât să renunțe la o victorie care-l propulsează ierarhic. Această reprezentare a victoriei ațâță vanitatea unui bărbat la fel ca și gestul unei femei cerute de mai mulți în căsătorie de a-l prefera față de toți copretendenții. Sunt foarte puțini cei care pot rezista tentației de a fi

admirați și invidiați măcar pentru scurt timp de alții. După ce tumultul victoriei a trecut de mult și toate dezavantajele legate de acest pas au devenit clare, ei tot se vor mai hrăni din ea.

Întâlniți acest fenomen peste tot unde se întrunesc bărbați și vorbesc despre „trecut", anii lor de glorie și marile lor fapte. Desigur, și femeile sunt victimele acestei constrângeri de a fi admirate. Ele vorbesc despre anii când încă erau frumoase și râvnite, înainte de a începe să se sacrifice pentru bărbat și familie.

Omul nostru *A* ia deci o decizie de înțeles pentru mediul său înconjurător și acceptă oferta. Oricine va spune: „Te admir." Sau: „Dar știu că ești un tip norocos." Sau: „Acum ai dat lovitura." Astfel de lingușeli îl fac să uite toate gândurile despre planurile pe care și le făcuse pentru el.

Este posibil să fi acționat corect. În orice caz însă, numai și numai după criteriile pe care le consideră alții corecte. Li s-a adaptat lor.

În realitate, decizia lui se află, bineînțeles, în contradicție cu dorința lui adevărată. Faptul că era dispus să se adapteze reprezentărilor semenilor săi l-a determinat să reprime ceea ce constituia necesitatea lui propriu-zisă.

Este foarte clar că se pune astfel în cea mai mare dependență. Căci, cu cât urcă cineva mai sus pe scara carierei, cu atât mai mult are de pierdut și cu atât mai din greu trebuie să lupte ca să rămână sus. Crește și frica lui că toți cei care îl admiră acum își vor retrage aprecierea în cazul unui eșec al lui. Pentru a împiedica asta, trebuie pur și simplu să aibă succes, fie că vrea, fie că nu.

O decizie ca aceasta, în al cărei centru stă alegerea între dorința proprie și norma larg răspândită „munca

și succesul sunt cel mai important lucru în viața unui om", se poate explica din simplul fapt că în cei mai mulți dintre noi etaloanele mediului nostru sunt mult mai puternic ancorate decât ale noastre proprii. Suntem atât de mult fixați pe succes, performanță și prestigiu, încât nici nu ne imaginăm cum ne-am putea confrunta cu o viață dusă în liniște și fericire, într-o independență cât se poate de mare de alții, fără grabă și după propriile dorințe.

Imediat ne vin în minte tot felul de atribute de care am fost avertizați încă din tinerețe. Atribute cu care ne-ar putea eticheta alții, cum ar fi:

- Ăsta ar putea să ofere mai mult familiei sale, dar este prea puturos ca să muncească mai mult.
- Ar fi foarte capabil, dar îi lipsește disciplina de a se încadra într-o colectivitate.
- I-am fi oferit orice posibilitate să ajungă departe. Dar ne-a dezamăgit profund.

Așa și în multe alte feluri este pedepsit cu desconsiderare cineva care se sustrage adaptării pe care o cere lumea de la el.

Mulți oameni se tem de desconsiderarea semenilor de o mie de ori mai mult decât se iubesc pe ei și independența lor. De aceea, li se pare cât se poate de normal să-și jertfească dorințele.

Ce urmări poate avea dacă ne mulțumim cu satisfacții de substitut

Înainte de a continua cu reflecțiile noastre, mai rezum o dată cele spuse deja, pentru o mai bună înțelegere:

Fiecare dorinţă pe care o avem cere să fie satisfăcută. Această satisfacere ne dă sentimentul fericirii. Cu cât au fost mai mari greutăţile pe care le-am avut de depăşit pentru a ajunge la ţintă, cu atât mai puternică ne va fi mai târziu încrederea în noi că am câştigat.

Fiecare dorinţă pe care nu o împlinim ne reduce încrederea în noi şi capacitatea de a ne impune. Putem obţine prin adaptare recunoaşterea celorlalţi. În aceeaşi măsură scade însă sprijinul pe care-l găsim în noi înşine.

Decizia de a ne da la o parte din calea împlinirii unei dorinţe nu duce la nici o satisfacţie. Tensiunea pe care o declanşează orice dorinţă care tinde să fie realizată rămâne. În continuare, mai multe despre urmările pe care le poate avea acest fapt:

Întrucât tensiunea nu se poate descărca prin satisfacerea ei, căutăm o satisfacţie de substitut sau cel puţin un alibi pentru comportamentul nostru.

Fiecare dintre noi cunoaşte astfel de situaţii. Am evitat soluţionarea unei probleme sau împlinirea unei dorinţe — de îndată ni se activează fantezia pentru a găsi o scuză credibilă sau un înlocuitor. Faţă de noi şi, desigur, faţă de alţii, a căror apreciere nu dorim să o pierdem. Unii oameni au dezvoltat o adevărată măiestrie în acest domeniu. Ei risipesc mult mai multă fantezie şi energie ca să caute un alibi, decât le-ar fi trebuit pentru rezolvarea problemei propriu-zise.

Probabil că fiecare cunoaşte destule exemple cum se refugiază unii oameni într-o lume a aparenţelor existentă numai în imaginaţia lor, spre a căuta acolo un substitut pentru satisfacerea de care nu au avut parte.

Cineva se laudă de pildă faţă de alţii că a realizat ceva ce de fapt a evitat să facă. Drept substitut pentru satis-

facţia de care, în realitate, nu s-a bucurat caută cel puţin admiraţia celor din jur. Simulează ceva despre care presupune că va declanşa admiraţie. În mod automat ajunge astfel într-o situaţie de dependenţă.

Ea constă în aprecierea din partea celorlalţi pe care este edificată toată manevra lui. Dacă ceilalţi îi ghicesc bluff-ul, se instalează contrariul aşteptărilor lui. Îşi vor bate joc de el. În loc de recunoaştere recoltează dispreţ. Cineva care a rezolvat problemele ce erau legate de împlinirea dorinţei lui nu este dependent de recunoaşterea altora sau ea chiar nu-l interesează. Încrederea în el este puternică. Îşi poate spune: „Ştiu singur cel mai bine că am izbutit şi sunt mulţumit. Nu se schimbă cu nimic situaţia dacă le place şi celorlalţi."

Se sustrage astfel dependenţei de aprecierea altora. Criteriul după care se ghidează este satisfacţia trăită. Este siguranţa pe care o are şi pe care nu i-o poate lua nimeni.

Recunoaşterea din partea altora, în schimb, este determinată de motive multiple. Un şef, de exemplu, poate în mod conştient să lege de exprimarea recunoaşterii o intenţie care-i este folositoare lui.

Vă va spune eventual: „Mi se pare că aţi făcut aici o treabă bună. Dar cutare şi cutare lucru ar fi putut să fie ceva mai bine făcut." Nu este interesat să vă lase să vă bucuraţi din plin de încrederea în dumneavoastră. Asta ar putea să vă scadă dorinţa de a munci, iar lui să-i submineze autoritatea. De aceea, el vă diminuează în mod intenţionat realizările, pentru a vă stimula în continuare.

Cine îşi creează o satisfacţie de substitut, care-l face să depindă de alţii, trebuie să trăiască cu teama că lumea aparenţelor pe care şi-a edificat-o va fi odată demascată. În acest caz, va reacţiona eventual cu resemnare. Urmă-

toarea dorință care cere o decizie o va intercepta în faza *killer* lamentându-se cu alibiul: „Orice aș face, dau chix. Așa că nu mai încerc deloc."

Se poate întâmpla și să spunem ca urmare a demascării unui alibi: „Ia așteptați. Râdeți voi azi de mine. Dar o să vă arăt eu vouă."

Mândria rănită ne impulsionează la fapte eroice ieșite din comun care depășesc cu mult adevăratele noastre capacități. În strădulnța noastră de a fi apreciați, mobilizăm în mod absurd forțe care nu mai au de mult de-a face cu dorința noastră propriu-zisă.

O satisfacție falsă se poate produce, ascunsă și ținută tăinuită, și exclusiv în fantasmele noastre.

Cunosc o femeie măritată care a scris ani de zile scrisori tandre de dragoste unui iubit care nici nu exista. Își abreacționa în ele dorința de tandrețe pe care voia să o manifeste față de propriul ei soț. Nu reușise însă niciodată să-și realizeze această dorință. Soțul susținea mai degrabă despre ea că ar fi probabil frigidă. Ceea ce era pentru el alibiul de a avea o prietenă.

Unele femei își vor aminti de anii fragezi ai adolescenței lor când se lăudau față de prietenele lor cu primele experiențe amoroase. Povesteau cu lux de amănunte celor care ascultau admirativ întâmplări până la ultimul detaliu intim. Era de fapt numai un substitut fantasmatic al unei satisfacții niciodată trăite.

Ca să nu mai vorbim de bărbații care se laudă cu cuceririle lor și cu marile lor performanțe sexuale pe care în realitate nu le-au reușit niciodată.

Multe dintre aceste satisfacții false ale unor dorințe ce și-au aflat sfârșitul încă din faza *killer* rămân fără

urmări durabile pe termen lung. Altele devin însă probleme medicale.

Psihiatria şi, mai cu seamă, psihosomatica (aceasta ocupându-se de fenomene patologice fizice care pot fi deduse din cauze psihice) se îndeletnicesc de ani de zile cu aceste probleme. Cunoscutul profesor vienez de psihosomatică, dr. Erwin Ringel, apreciază precaut la 40 procentul acelor pacienţi care caută tot mereu ajutor la medici.

O boală organică poate fi rezultatul unor dorinţe nerealizate. Fuga în boală este substitutul unei satisfaceri de dorinţă eşuate. Dacă zăcem bolnavi în pat îi constrângem pe semenii noştri măcar să ne acorde atenţie şi să ne datoreze simpatie.

Nimeni nu se va aştepta ca sugestiile date aici să facă peste noapte dintr-un om resemnat un om fericit. Însă cunoaşterea conexiunilor de acest fel este o premisă pentru a influenţa conştient procesele care duc la fericire şi satisfacţie.

Cum a făcut o femeie de 43 de ani peste noapte din viaţa ei monotonă, printr-o decizie simplă, cea mai mare aventură

Vă relatez acum un eveniment petrecut în 1965 în satul italienesc Rotzo. El arată într-un mod foarte elocvent ce se poate întâmpla când, pe de o parte, oamenii ajung la decizia: „Renunţ şi las răspunderea în seama altora" şi când, pe de altă parte, cineva spune în exact aceeaşi problemă: „Găsesc eu o soluţie şi fac ceva".

Acest sat de munte Rotzo avea pe atunci 789 de locuitori și era administrat de un avocat ca primar și un consiliu comunal format numai din bărbați. Administrat mizerabil, căci comuna era atât de îndatorată, încât funcționarii responsabili nu mai știau nici o cale de ieșire.

Cum atunci era exact perioada dinaintea alegerilor comunale, primarul a ticluit un plan rafinat. Într-o ședință a consiliului comunal a propus: „Cel mai simplu este efectiv dacă nici unul dintre noi nu candidează la alegerile viitoare. Atunci guvernul trebuie să numească un comisar administrativ. Pentru ca acest comisar să poată funcționa, guvernul va trebui să acopere din visterie deficitul nostru. Dacă se întâmplă așa, anunțăm alegeri noi, suntem confirmați în vechile noastre funcții și putem relua afacerile."

Consiliului comunal i s-a părut o propunere remarcabilă. Nimeni nu a avut nici o obiecție. S-a hotărât deci ca la alegeri să nu candideze nici unul dintre acei domni.

Acesta a fost unul dintre aspectele istoriei. După cum puteți recunoaște cu ușurință, el arată cum primarul și consiliul comunal își folosesc timpul și creativitatea nu pentru a găsi soluția la o problemă, ci pentru a fabrica un alibi deosebit. Un obicei care nu este atipic pentru deputații din întreaga lume, ca să mă exprim o dată cât se poate de precaut. Ar fi fost, este un lucru evident, foarte improbabil ca aceiași oameni din Rotzo, cu atitudinea ce îi caracteriza, să fi administrat mai bine banii de impozite ce li s-ar fi pus la dispoziție decât mai înainte banii proprii.

Domnii nu luaseră în considerare însă o femeie hotărâtă, pe nume Carla Slaviero. Avea 43 de ani și era învăță-

toarea satului. Când a auzit de decizia funcționarilor, primul ei gând a fost că trucul intenționat de ei nu ar putea reprezenta o soluție durabilă. Rațiunea ei i-a spus că o astfel de soluție putea veni numai de la înșiși locuitorii din Rotzo.

Firește că acest gând a intrat la ea imediat în faza *killer* bine cunoscută nouă. A început să emită obiecții, precum: „Ce pot oare eu, o femeie, să fac împotriva lor?" Întrucât în acea vreme acolo, ca și în alte părți, era încă de neconceput ca o femeie să preia funcția de primar, o astfel de idee neobișnuită a ajuns bineînțeles de îndată în mașinăria dubiilor. Nu numai la învățătoare, ci și la celelalte femei cu care a abordat subiectul.

Carla Slaviero ar fi putut deci să cotească foarte bine pe linia alibiului și să-și spună: „În timp ce ceilalți au stat cu mâinile în sân și au privit, eu măcar am ridicat glasul și i-am prevenit." Dar signorina Slaviero nu a procedat așa. Ca să mă exprim în sensul reflecțiilor noastre: nu și-a mobilizat energia ca să găsească un alibi, ci s-a concentrat total pe găsirea unei soluții. A decis: „Fac ceva." După aceea, a început să se gândească la toate posibilitățile practice imaginabile. S-a hotărât în cele din urmă pentru una care i s-a părut cea mai realizabilă: cu două ore înainte de încheierea înscrierii pentru candidați la o funcție publică, a înaintat o listă exclusiv feminină. Până ca oamenii să afle de ea și să-și revină din surprindere, a fost prea târziu ca să mai întreprindă ceva împotriva acestei inițiative ieșite din comun.

La alegeri s-au dat 236 de voturi nevalide. Nu este greu de ghicit de la cine proveneau cele mai multe dintre ele. Asta nu a putut să împiedice ca signorina Carla

Slaviero să fie aleasă primar, iar candidații de același sex cu ea, în celelalte funcții.

Este de înțeles că bărbații învinși prin surprindere au etichetat de la început dominația feminină cu comentarii batjocoritoare și că se asigurau la cârciumă unii pe alții cu formulări gen: „Nevastă-mea este într-adevăr în consiliul comunal, dar acasă tot eu sunt șeful" și alte argumente asemănătoare pe care le scornesc bărbații când au dat greș.

Acest eveniment de la Rotzo a stârnit atunci ceva vâlvă. Agenții mari de presă internaționale, cum ar fi United Press International, au relatat în toată lumea despre el. Revista americană *Life* care mai exista pe atunci i-a dedicat Carlei Slaviero chiar un reportaj pe două pagini. Acolo se menționa și că ea și colegele ei ar fi luat imediat câteva decizii care erau scadente deja de mulți ani. Au făcut un credit cu o rată a dobânzii deosebit de scăzută și primărița a alcătuit un plan cum ar putea fi dezvoltat Rotzo ca să devină o localitate pentru sporturi de iarnă, spre a aduce prin turism bani în casa comunală.

Să ne gândim: o femeie total necunoscută, născută și crescută într-un sat de munte italienesc, din care de abia dacă ieșise vreodată de când se știa, care nu făcea de 20 de ani nimic altceva decât să le predea copiilor și să-și țină gospodăria! Din această monotonie a smuls-o într-o singură clipă o decizie simplă, purtând-o în marea aventură care i-a schimbat total viața. A fost decizia: „Fac ceva pentru că sunt în stare să fac", în loc de a urma exemplul predecesorului ei, care se hotărâse să-i lase pe alții să acționeze iar el să-și decline răspunderea.

Nu este acest exemplu dovada impresionantă că oricine, chiar oricine, indiferent unde este și ce este, poate să facă în viața lui și cu posibilitățile lui lucruri pe care mai înainte le considerase complet imposibile? Cu condiția să recunoască momentul în care trebuie să ia decizia care pune în mișcare o dezvoltare ce duce de la gândul inițial, prin tot felul de idei utilizabile, la acțiunea care promite succes. Cam tot ce s-a schimbat pe pământ de când lumea s-a petrecut într-un mod asemănător.

Cinci pași conștienți care duc o dorință la împlinire și ne dau satisfacție

Nu este de presupus că învățătoarea a fost conștientă de procesele care au dus de la decizia ei la atingerea scopului ei. Ceea ce a făcut ea s-a petrecut mai mult sau mai puțin intuitiv. Întâmplarea și-a avut și ea rolul și a creat premise favorabile. Un lucru însă nu l-ar fi putut produce nici cea mai frumoasă coincidență: disponibilitatea ei de a lua inițiativa și de a-și impune ideile în fața tuturor rezistențelor.

Ce avantaj nebănuit, așa trebuie să ne întrebăm, are în fața exemplului de mai sus cineva care influențează aceste procese de la bun început în mod conștient și intenționat?

Următorii cinci pași sunt în esență cei cu care putem obține ceva:

Primul pas spre împlinirea unei dorințe este disponibilitatea de a-i da o șansă să se dezvolte

Foarte multe țeluri pe care am dori să le atingem în viață sunt înăbușite în fașă încă în prima fază a dezvoltării lor. Noi spunem: „Ar trebui de fapt..." sau: „Aici ar fi bine să...", dar nu învârtim cheia care pune motorul în funcțiune.

Primul pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a-și spune: „Oricâte ar pleda în acest moment împotriva realizării ei, eu tot încerc." Căci, cu adevărat imposibil este numai ceea ce noi desemnăm ca fiind imposibil. A reproba din capul locului acest gând nu este decât un alibi pentru a nu trebui să facem un efort și a ocoli orice risc.

Al doilea pas pentru împlinirea unei dorințe este hotărârea de a elimina toate îndoielile

Întrucât știm că intenția noastră se ciocnește acum în faza *killer* de tot felul de rezistențe, ar trebui să ne decidem dintru început să dăm mai întâi deoparte toate îndoielile, pentru ca dorința noastră să se poată întări, imaginația pozitivă să se poată desfășura liber și tensiunea care caută împlinirea să se poată dezvolta.

Fapt este că, în majoritatea cazurilor, folosim de la bun început numai o fracțiune din forțele noastre pentru realizarea unei dorințe. Tindem mai degrabă să reacționăm imediat cu tot felul de obiecții, cum ar fi: „Chiar atât de simplu nu va fi!", „Ce vor spune ceilalți?" și „Așa ceva n-am făcut încă niciodată."

Nu trebuie să uităm nici că decizia „vreau să încerc" mobilizează tensiune și energie. De noi depinde să o folosim în continuare pentru intenția noastră. Iată un exemplu cotidian a ceea ce se petrece în noi:

Mă aflu la restaurant și beau cu câțiva amici un pahar cu bere, poate chiar două. Apoi, îmi doresc dintr-o dată să plec acasă.

Amicii zic: „Ei, mai stai un pic și mai bea un păhărel cu noi." Mă aflu în fața deciziei de a ceda sau de a face ce consider eu că este corect. Sunt deja într-o stare de tensiune.

Dacă mă decid acum să rămân totuși, pentru a mă adapta, reprim această tensiune.

Dacă mă decid să plec, tensiunea se extinde și mai mult în jur. Trece de la centrul decizional din creierul meu asupra întregului corp. El se concentrează pe acțiunea iminentă.

Circuitul își mărește activitatea. Inima bate mai iute. Sângele este pompat în cantitate crescândă din piele și din intestine în mușchi și în creier. Hidrații de carbon înmagazinați în ficat sunt eliberați și invadează sângele cu zahăr. Activitatea respiratorie devine mai intensă. Corpul eliberează energii pentru acțiunea iminentă.

Probabil că eu nu observ nimic din toate astea. Dar dacă le știu, conștientizez că trupul meu mă sprijină în intenția mea. Trebuie doar să-i dau comanda să se ridice și să plece.

Ține deci numai de mine să folosesc energiile care-mi stau la dispoziție, pentru a-mi executa planul sau a-l înăbuși în germene.

A se reține: în această fază a procesului nostru decizional ar putea exista niște obiecții foarte îndreptățite

împotriva realizării unei dorințe. Numai că ar trebui să le admitem abia după ce am formulat destule posibilități de soluționare, care poate că anulează încă din capul locului aceste obiecții.

De aceea, cel de-al doilea pas din acest model al procesului decizional dirijat conștient trebuie să fie decizia: „Mai întâi elimin complet toate temerile, îndoielile și argumentele inhibitorii. Nu consider nimic ca fiind imposibil și îmi adun toate forțele pentru a găsi posibilități de soluționare."

Al treilea pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a da curs liber fanteziei noastre

Acum există cele mai bune condiții pentru a lăsa ca forțele creative din noi să devină eficiente. Fantezia noastră trebuie să se identifice în totalitate cu dorința noastră și să dezvolte cele mai nebunești posibilități de soluționare.

Firește că acest pas se lovește imediat la mulți oameni de greutăți. Nu am fost crescuți să ne folosim neîngrădit fantezia, ci să o punem în lanțuri.

La școală, de exemplu, primeam note proaste dacă desenam o casă, un copac sau un om așa cum le vedeam *noi*. Trebuia să le desenăm mai curând așa cum corespundea reprezentării generale, deci a profesorului. Ne-am obișnuit să rezolvăm problema în așa fel încât să-i placă profesorului. Propria noastră imaginație era reprimată.

De aceea, acest pas în intenția noastră este mai mult decât simpla aplicare a unei tehnici de găsire conștientă a soluției. Este ceva ca un act de autoeliberare din restricții impuse.

Metoda indicată aici pentru găsirea unor idei nu este nicidecum nouă. Psihologii care se ocupă de comportamentul de grup i-au dat denumirea „brainstorming"[2].

Acolo se întrunesc oameni pentru a rezolva împreună o problemă. Fiecare își exprimă liber gândurile și ideile. Ele sunt consemnate sau înregistrate pe bandă. Nu există îngrădiri. Nu se admit priorități. Așadar, fiecare poate să spună ce vrea, poate să prindă ideile altora și să le dezvolte în continuare. Nu este permisă, în primul rând, nici o critică prematură.

Nu există nici un motiv ca să nu folosim această tehnică, aplicată în astfel de grupuri mai ales în folosul întreprinderilor sau instituțiilor, pentru soluționarea propriilor noastre probleme.

Este necesar să ne eliberăm de autoaprecierea falsă adesea existentă. Majoritatea oamenilor pur și simplu nu se încumetă să găsească idei temerare și neconvenționale. Nu îndrăznesc să străpungă platoșa clișeului general de reprezentare care le îngustează fantezia. Se deplasează printre modele de gândire precum: „Fac așa cum am făcut dintotdeauna" sau: „Conform experienței mele asta este absolut imposibil".

Aici este însă vorba de a face experiențe complet noi și de a înfrânge rezistențele care ne-au împiedicat până acum de la împlinirea dorințelor noastre. Numai cine înțelege acest lucru are o șansă să facă mai mult din viața lui pe viitor, decât până acum.

De aceea afirmă cel de-al treilea pas că nimic nu trebuie să stea în calea liberei desfășurări a fanteziei noas-

---

[2] Termenul englezesc este întâlnit uneori în română și sub denumirile de „furtună de idei, „asalt de idei", „furtună în creier". (*N. t.*)

tre. Orice idee este permisă, chiar și ideea aparent cea mai nebunească.

Pentru a nu ne împovăra memoria cu temerea că am putea uita din nou una sau alta dintre ideile bune care ne-au venit, un mijloc util este să consemnăm la rând toate gândurile. Rețineți: *toate* gândurile.

În această fază a procedeului nostru nu ar trebui să cercetăm nici una dintre idei după criteriul dacă este sau nu realmente realizabilă. Încă nu există nici un risc să facem ceva greșit. Un plan este pe cale să se înfiripeze. Este un avantaj dacă deținem cât se poate de multe posibilități de soluționare, pe care le putem valorifica ulterior.

Al patrulea pas pentru împlinirea unei dorințe este decizia pentru cea mai bună dintre toate posibilitățile găsite

Acum a sosit momentul îngrădirii și al dubiilor utile. Pentru prima dată includem realizarea dorinței noastre în procesul nostru de gândire. Ne întrebăm: „Care dintre posibilitățile găsite se potrivește cel mai bine? Care are șansa cea mai mare de reușită?"

Nu există pentru această alegere nici o normă general valabilă. Aprecierea este determinată de premise foarte personale. Acestora trebuie să li se adapteze desigur fiecare. Însă în așa fel, încât pentru el să iasă de aici folosul cel mai mare. Soluția optimă constă în a se decide pentru acele idei care fac uz în modul cel mai avantajos de toate premisele date.

Al cincilea pas pentru împlinirea unei dorințe constă în a se identifica cu ideea, a folosi tensiunea — și a acționa

A venit momentul să ne transpunem planul în fapt. Suntem pregătiți pentru asta:

- Avem o idee clară după care putem să procedăm, ceea ce ne dă siguranță. Nu depindem de întâmplare sau de ajutorul altora.
- Tensiunea noastră a atins punctul culminant. Este total axată pe activitate. Am programat energia noastră pe „soluție" în loc de pe „găsește un alibi credibil".
- La fel și fantezia noastră. Nu facem următorul nostru pas în necunoscut. Avem o reprezentare concretă despre cum trebuie să arate împlinirea dorinței noastre. Suntem curioși dacă intenția noastră are sorți de izbândă.
- În aceste condiții este dată identificarea cea mai mare posibilă cu dorința noastră și împlinirea ei. Putem să luăm orice risc asupra noastră. Este calculat. Chiar dacă suferim un eșec, orice s-ar întâmpla, el nu ne poate descuraja: întrucât felul nostru de a proceda s-a derulat după un plan exact, putem compara cu acest plan ceea ce am realizat și constata ce am făcut greșit.

Îmbogățiți cu această experiență, ne putem repeta strădaniile. Până ce izbutim.

3

Orice om caută permanent siguranţă şi sprijin interior, dar numai puţini le găsesc. Cauza este că majoritatea oamenilor îşi caută siguranţa în dependenţa de alţii şi nu în ei înşişi.

A ne găsi siguranţa în noi înşine înseamnă a deţine un concept după care verificăm şi evaluăm toate influenţele din timpul zilei. Este criteriul pentru deciziile noastre, după care judecăm ce foloseşte împlinirii dorinţelor noastre şi la ce trebuie să renunţăm ca să atingem un scop.

Cele patru puncte esenţiale spre a găsi singurul concept corect pentru noi sunt:

1. Să recunosc ce doresc.
2. Să recunosc de ce sunt în stare.
3. Să aduc dorinţa şi capacitatea în acord cu realitatea.
4. Să decid la ce trebuie să renunţ, pentru a obţine ce aş dori să obţin.

Cum toți oamenii caută siguranță și sprijin interior și numai puțini le găsesc

Fie că vrem să admitem sau nu: în noi toţi există o năzuinţă permanentă spre siguranţă. Cineva poate să fie medic sau gospodină, şef sau subordonat, elev, funcţionar, vânzătoare sau manager — fiecare caută necontenit în viaţa sa ceva de care să se poată ţine strâns.

Acest colac de salvare pentru siguranţa la care se aspiră poate să fie un alt om, o utopie religioasă sau politică, aderarea la un grup sau încadrarea într-o instituţie. Unora le ajunge deja o uniformă. Sistemul în care trăim are pregătiţi nenumăraţi astfel de colaci de salvare, de care oamenii se agaţă ca naufragiaţii în largul mării.

Aş menţiona aici numai câteva dintre aceste oferte la care căutăm protecţie în faţa vicisitudinilor vieţii şi a fricii permanente că s-ar putea să nu ne descurcăm să le rezolvăm singuri:

- Raportarea la o autoritate, îndărătul căreia ne ascundem slăbiciunile.
- Criteriile valabile pentru frumuseţe şi modă, la care ne adaptăm, de parcă am putea să camuflăm astfel cel puţin înspre exterior nesiguranţa noastră.
- Deţinerea unui simbol de statut respectat, care simulează ceea ce nu posedăm în realitate.
- Folosirea puterii faţă de cei mai slabi, ca să rămână mascată incapacitatea de a le câştiga respectul într-un alt mod.

Este surprinzător la ce sacrificii se pretează mulţi oameni, pentru a prinde măcar o bucăţică dintr-un astfel de colac de salvare. Îşi jertfesc o mare parte din fericirea

lor personală. Se subordonează de bunăvoie normelor generale de comportament. Renunţă la realizarea propriilor dorinţe, care le-ar face viaţa demnă să fie trăită. Un procedeu ce îi ia individului şansele cele mai bune de a se dezvolta în viaţă drept acela care este cu adevărat.

După cum vedem, aici nu este vorba despre concepte plăcute auzului, pompoase, de libertate şi siguranţă, despre care se discută atât de mult. Despre libertatea unor întregi popoare sau grupuri şi despre siguranţa pe care ne-o promite statul sau pe care o aşteptăm de la el. Este mai degrabă vorba despre lipsa de libertate pe care şi-o impune fiecare singur, ca preţ pentru o fărâmă de siguranţă *aparentă* în stăpânirea problemelor sale cotidiene.

Este vorba despre îngrădirea posibilităţilor personale de dezvoltare, pe care o acceptăm de-a dreptul bucuroşi în schimbul a ceva mai mulţi bani sau mai mult prestigiu. Triumful recunoaşterii pe care ne-o acordă alţii scurtă vreme ne şi ajunge ca substitut pentru o siguranţă cu adevărat *durabilă*.

Fiecare dintre noi poate trăi zi de zi pe pielea lui cum se răsfrâng raporturile menţionate. Iată un exemplu:

Cu câteva săptămâni în urmă eram în maşină, aflându-mă pe o şosea uitată de Dumnezeu. Era ora două noaptea, iar până hăt departe nu se vedea nici ţipenie de om. La ieşirea dintr-o mică localitate am trecut într-o curbă largă peste o linie continuă trasată pe mijlocul străzii. Atunci a ţâşnit neaşteptat un poliţist din umbra unui pom şi m-a oprit. S-a înfiripat următorul dialog:

Poliţistul a constatat: „Aţi trecut aici pe linia continuă."

Eu: „Da, am observat."

El: „Vă este clar că aţi făcut o contravenţie."

O clipă am fost tentat să joc rolul păcătosului spășit și să-i ofer omului ceea ce își dorea în mod evident atât de mult: confirmarea lingușitoare a importanței lui ca reprezentant al autorității. Probabil că flexibilitatea lui ar fi crescut în măsura în care mi-aș fi exprimat căința.

După cum am spus, am cochetat timp de o clipă cu această posibilitate. Totuși, după aceea, a învins în mine curiozitatea să văd cum se va comporta în fața unor argumente rezonabile.

Am spus: „Nu îmi dau de fapt seama care este motivul pentru care m-aș fi făcut vinovat. Linia continuă se află acolo numai pentru a mă apăra pe mine de alți participanți la circulație și a-i feri și pe ei de mine. Cum în lung și-n lat nu se vede nici un alt autovehicul, această interdicție și-a pierdut orice funcție în situația dată. De ce mi-aș impune deci limite în modul meu de a conduce?"

Funcționarul m-a privit cu ochi mirați. Mi-a dat senzația că nu poate fi total refractar la argumentele mele. După aceea a reacționat totuși cum era de așteptat.

A constatat: „Nu vreau să încep cu dumneavoastră o discuție lungă. Ați încălcat legea, deci trebuie să vă pedepsesc."

S-a retras în spatele zidului autorității pe care i-o confereau funcția și uniforma. Asta i-a scutit mai întâi efortul de a reflecta mai mult la întreaga poveste. Așa nu era obligat să-și asume responsabilitatea pentru o decizie proprie care l-ar fi adus probabil în conflict cu concepția pe care o deprinsese despre serviciul lui. A tăiat de la bun început orice încercare de înțelegere și a luat colacul de salvare „Am prescripțiile mele și sunt puternic numai dacă le urmez orbește", în schimbul libertății de a-și for-

ma o părere proprie. Încrederea supusă în autoritatea funcţiei lui îi era mai de preţ decât încrederea în capacitatea sa foarte personală de judecată.

Este desigur simplu să ne amuzăm pe seama unor astfel de oameni şi a comportamentului lor subordonat constrângerilor. Ne dă senzaţia că tot suntem cu ceva mai buni decât ei. Dar să nu ne amăgim astfel în legătură cu constrângerile date de sentimentul de siguranţă cărora ne supunem noi înşine de bunăvoie. Şi adesea o facem o viaţă întreagă.

Atitudinea aşa-zis critică faţă de toţi şi de toate, cultivată cu grijă, în spatele căreia încercăm să ascundem propriile noastre slăbiciuni, nu este nici ea nimic altceva decât retragerea într-o sferă a siguranţei *aparente*.

Principiul acestui procedeu este cât se poate de simplu: îmi ascund propria nesiguranţă folosindu-mă, prin critică şi o superioritate simulată, de nesiguranţa altora.

Nu comportă nici un fel de primejdii şi este comod să simulăm superioritatea dacă nu trebuie să preluăm noi înşine responsabilitatea pentru un lucru. Dacă am explicat unui cerc de indivizi care ne ascultă creduli cum am face ordine în finanţele statului, am pune capăt crizei economice mondiale şi am fi învins adversarul echipei noastre de fotbal duminica trecută, putem pleca acasă cu sentimentul că lumea ar fi în cea mai bună ordine, în cazul în care noi am fi cei care am putea să luăm deciziile. În realitate, nu am făcut astfel nimic decât să mimăm în faţa altora o siguranţă în nişte domenii în care ea nu este supusă nici unui control. Cât de siguri suntem în domeniile care ne vizează direct şi foarte personal vom simţi pe pielea noastră cel târziu atunci când iarăşi

nu găsim o soluţie pentru următoarea noastră problemă cotidiană.

Confruntarea cu realitatea propriei noastre vieţi oferă, la urma urmei, controlul neînduplecat cât de puternic este sprijinul din care ne obţinem siguranţa pentru acţiunea noastră zilnică. De aici putem recunoaşte — cu condiţia să reuşim să depistăm câteva conexiuni raţionale — în ce măsură doar simulăm siguranţa şi ce preţ plătim în schimb.

Lumea noastră este, în definitiv, de-a dreptul specializată în a ne împiedica să găsim în noi înşine siguranţa *reală*. Asta-i simplu de înţeles, căci nimic nu face ca individul să fie atât de uşor de manevrat de către alţii ca propria lui nesiguranţă. Metoda acestui tip de manipulare ne include pe toţi ca persoane active şi ca persoane vizate. Alţii o aplică necontenit faţă de noi pentru a căuta în ea siguranţă. Noi o practicăm vizavi de alţii exact din acelaşi motiv.

Iată formula de aplicare:

- Cineva îmi oferă o siguranţă pe care mi-o poate retrage oricând. Acest „cineva" poate să fie statul, o instituţie, educatorul, patronul sau numai şeful imediat superior, care decide cum îmi este evaluată munca.
- El îmi ţine trează conştiinţa că am dreptul să mă legăn în siguranţă numai atâta timp cât fac ce îmi cere el.
- În acest fel mă obişnuiesc treptat să recunosc siguranţa ce mi se oferă în schimbul preţului dependenţei implicate. Comoditatea crescândă mă împiedică să ies din această dependenţă şi să îmi

formulez propriile criterii pentru autorealizarea mea. Aproape tot ce fac este tot mai puternic determinat de frica să nu pun în pericol domeniul siguranței *aparente*, în care sunt expus bunului plac al altora.

Aceasta este formula de bază a manipulării cu frica spre a menține siguranța personală. Probabil că nu vom reuși o viață întreagă să ne sustragem total efectelor ei.

Depinde totuși de fiecare în parte să folosească toate posibilitățile care rămân pentru a dobândi cât se poate de multă independență și autorealizare personală. Putem să ne resemnăm și să spunem: „Prefer puțină siguranță în ciuda dependenței legate de ea, decât marele risc pe care ar trebui să mi-l asum în schimbul unei autorealizări mai mari."

Sigur că putem spune și: „O viață am și în fiecare zi trăiesc numai o singură dată. Merită orice risc pentru a scoate din ea ce-i mai bun."

Dacă vă decideți să vă resemnați, puteți să închideți cartea liniștiți în acest loc și să o puneți deoparte. Dacă vă decideți să vă asumați riscul, ar trebui să vă puneți serios în vedere să nu căutați siguranța dumneavoastră interioară în dependența față de alții, ci în criteriile pe care vi le stabiliți singuri pentru viața dumneavoastră.

Avantajul de a deține un concept după care putem filtra evenimentele zilei

„Evenimentele zilei invadează pe fiecare, și dacă nu deținem un concept după care le filtrăm, ajungem în cele

mai mari greutăţi." Bărbatul căruia îi aparţin aceste vorbe a ajuns la această concluzie în timpul studiului său pe o perioadă de douăzeci de ani al ştiinţelor politice. Henry Kissinger este numele lui.

Ceea ce spune el este valabil pentru diplomaţie, politică, profesie şi viaţa fiecăruia dintre noi în parte. Cine nu înţelege cum să filtreze după criterii proprii toate influenţele care ne asaltează zilnic este luat cu forţa de ele şi purtat într-un iureş al nesiguranţei în care se împotmolesc propriile lui dorinţe şi ţeluri.

Există, aşadar, două lucruri care îşi pun amprenta asupra vieţii noastre. Pe de o parte sunt evenimentele zilei, confruntarea permanentă pe care ne-o impune lumea contemporană. Pe de alta este conceptul după care judecăm aceste influenţe în funcţie de utilitatea şi valenţa lor.

Cine nu deţine acest concept ca sprijin în acţiunile sale este determinat în comportamentul său cu precădere de influenţele momentului. Siguranţa pe care crede că o găseşte aici poate mâine deja să nu mai aibă nici o valabilitate.

Cine deţine un concept care vizează un ţel pe termen lung creează astfel premisa ca să poată aprecia corect ispitele de moment.

Să cercetăm aceste corelaţii pe baza unui caz practic: La câteva luni după ce a apărut pe piaţă cartea mea *Manipulieren, aber richtig*, mi s-a adresat un anume Manfred S. pentru a-mi cere ajutorul. Mi-a spus la telefon că avea probleme în căsnicie şi că toate legile mele frumoase despre influenţarea oamenilor nu i-au folosit până acum deloc. Mi-a zis că era rândul meu să dovedesc ce

înțelegeam cu adevărat prin toate aceste lucruri. Mi-am dat toată silința să contracarez așteptările sale înalte. I-am spus că nu sunt nici psihiatru, nici consilier matrimonial. Eu însumi mă înțelegeam, ce-i drept, de 15 ani foarte bine cu soția mea, dar asta nu trebuia să însemne nici pe departe că știam să găsesc și pentru el singura soluție corectă. Însă oricâte pretexte de acest fel mi-au trecut prin minte, nu am reușit să scap de respectivul Manfred S.

M-a mai sunat de vreo patru–cinci ori, după care m-am dat în fine bătut. Admit cât se poate de deschis că nu mi-a fost prea greu să recunosc succesul eforturilor sale manipulatoare. M-a învins în cele din urmă prin aplicarea practică a „principiului repetării stăruitoare", o metodă de a se impune pe care am descris-o pe larg în cartea mea.

Ne-am întâlnit deci într-un restaurant. Acolo am discutat aprins până la ora unu noaptea. Apoi Manfred S. m-a mai făcut și să achit nota de plată pentru amândoi. Niciodată nu aș fi crezut că sfaturile mele pentru manipularea semenilor se vor răsfrânge într-o zi într-un mod atât de direct chiar asupra mea.

Problema conjugală a lui Manfred S. era ușor de intuit. Există multe căsnicii în care soția nu mai este dispusă într-o zi să ia drept de la sine înțeles rolul dominant al bărbatului.

Situația se poate relata repede:

În cei trei ani ai acestei căsnicii stabilise numai soțul când și cum aveau loc relațiile sexuale. Soția s-a supus la început dorințelor lui, în mod evident fără a se împotrivi. Asta i-a dat lui S. iluzia siguranței. A considerat

că dreptul său de autoritate în acest domeniu este asigurat și că mai și este unul dintre cei mai grozavi amorezi din toate timpurile. O consecință a supraaprecierii propriei persoane adesea observată la oamenii care își deduc siguranța de sine din aparente succese de moment.

Într-o bună zi însă, soția și-a schimbat atitudinea. A spus foarte simplu: „Lasă-mă-n pace, azi nu vreau." La început, rezistența ei nu l-a neliniștit în mod special. Abia după ce ea l-a lăsat, conform propriei lui exprimări, tot mai des „să fiarbă-n suc propriu", a devenit nesigur. L-a derutat total când soția a început să emită pretenții proprii și să-i pună sub semnul întrebării pretinsa autoritate.

Toate astea l-au nimerit pe Manfred S. din plin în orgoliul său. Pur și simplu nu mai știa ce se întâmpla și cum trebuia să se comporte. Când voia *el*, nu voia *ea*. Când voia în fine *ea*, se simțea *el* umilit și limitat în dreptul său de dominație. Pentru a păstra cel puțin aparențele, găsea tot felul de pretexte, ca stresul profesional, oboseala sau că avea mult de lucru în dimineața următoare.

Mie în orice caz mi s-a lamentat la ragut din carne de vită și vin roșu: „Eram înainte atât de sigur pe mine. Dar acum mă are pur și simplu la mână. Toată siguranța mea de mine s-a dus naibii."

Și oare de ce?

Din cauză că siguranța lui de sine se sprijinea pe doi piloni care se clătinau. El se baza pe ideea că simplul fapt de a fi bărbat i-ar asigura în fața soției lui pentru totdeauna autoritatea la care năzuia. Pe de altă parte, nu știa că prin această apreciere eronată se făcea dependent de dispoziția soției lui de a recunoaște această autoritate.

Când această premisă nu a mai existat, nu a mai avut nimic de care să se poată ține. Sau, pentru a o exprima altfel: el nu era în posesia unui concept pe termen lung, după care să poată filtra evenimentele neașteptate și să le poată face față.

Un astfel de concept ar fi putut suna, de pildă, așa:

„Oricând aș dori să mă culc cu soția mea, mă lămuresc mai întâi dacă ar dori și ea. Dacă ea refuză, nu mă raportez la autoritatea mea, ci îmi folosesc toată arta seducției, pentru a-i schimba dispoziția. Dacă aceste eforturi nu dau roade, renunț la intenția mea. Fără a fi jignit, îi dau de înțeles că îi respect punctul de vedere."

Acest concept i-ar fi oferit pentru fiecare dintre cele trei situații de moment imaginabile siguranța unei soluții satisfăcătoare:

- Dacă ar fi vrut amândoi, ar fi fost de la început totul clar.
- Dacă ea ar fi ezitat, el ar fi folosit orice efort pentru a o seduce. Asta i-ar fi satisfăcut probabil ei nevoia de a nu fi tratată ca un obiect lipsit de voință, ci de a fi respectată ca femeie.
- Dacă ea totuși ar fi refuzat, concepția lui i-ar fi conferit acea siguranță încât să-i poată respecta decizia.

Dacă aveți chef, puteți compara „conceptul de dragoste" propus și cu ideile unui mare strateg. Ele nu arată mai puțin clar cât de important este de stabilit la timp criteriile după care ne putem orienta în aprecierea unor situații inopinate.

Următorul citat provine de la Sun Zi, un conducător chinez de oști din secolul al VI-lea î. Cr. Știm despre el

că, datorită strategiei sale remarcabile, câştiga toate bătăliile importante. El urma acest concept:

„Dacă-ţi cunoşti adversarul şi dacă te cunoşti pe tine, atunci poţi să duci o sută de bătălii fără să existe un pericol. Dacă te cunoşti pe tine, dar nu-ţi cunoşti adversarul, atunci şansele tale de a câştiga sau de a pierde sunt egale. Dacă nu te cunoşti nici pe tine şi nici nu-ţi cunoşti adversarul, atunci vei fi învins în orice bătălie."

Dacă aţi mai dori acum să ştiţi cum a continuat povestea cu Manfred S. şi soţia lui, vă pot spune că i-am scris citatul de mai sus din Sun Zi pe versoul notei de plată pe care o achitasem eu pentru amândoi. Mai înainte discutaserăm despre soluţii posibile de genul celor pe care le-am expus în paginile anterioare.

A luat cu el bucata de hârtie şi a părut destul de mulţumit. Curând după aceea, el a şi dat uitării întreaga istorie. Cu câteva zile înainte să încep să lucrez la acest capitol, mi-a ajuns o vedere ilustrată trimisă de el din Tenerife: „Salutări cordiale din concediu. Totul okay. Al dumneavoastră Manfred S." Pot numai să presupun că şi-a petrecut concediul cu soţia.

Câteva indicaţii scurte vor arăta încă o dată ce avantaj avem dacă deţinem un concept pentru acţiunile noastre:

- A avea un concept şi a-l urma înseamnă a şti dinainte cum ne vom comporta în tumultul evenimentelor zilei.
- A avea un concept pe termen lung înseamnă a monta o plasă care ne dă siguranţa în activităţile care se derulează pe „trapezul" vieţii cotidiene, că ne va prinde în caz de nevoie.

- Înseamnă și să fi delimitat la timp acel domeniu al aptitudinilor și posibilităților noastre care ne aduce mai aproape de un țel pe care ni-l dorim. Pentru a putea rezista tentațiilor influențelor exterioare de moment.
- Cine nu deține un concept ajunge în pericolul multor politicieni. Ei vizează numai succesul zilei și pe cel al alegerilor viitoare. Amână deciziile nepopulare până ce acestea se amplifică, devenind o problemă irezolvabilă.

Cele patru puncte decisive în găsirea singurului concept corect pentru sine

Oricând am întâlnit în anii trecuți oameni care mi-au creat senzația că se descurcă mai bine în viață decât alții, i-am întrebat care erau premisele lor. Unul dintre acești oameni oferă un exemplu deosebit de impresionant despre cum poate un concept să ajute pe cineva să stăpânească în viață probleme mici, dar și probleme mari.

Bărbatul despre care este vorba a crescut în condiții sărăcăcioase la țară. După moartea timpurie a tatălui său a studiat, a devenit judecător, apoi diplomat și ministru. Astăzi îl găsiți în cartea de telefon a capitalei austriece la pagina 889 ca: „Kirchschläger, Rudolf, Dr., Bundespräsident" [președinte federal].

Aflându-mă recent în vizită în biroul său din vechiul Hofburg vienez, l-am întrebat: „Domnule președinte, ați declarat odată că sunteți un om perfect fericit. Cum reu-

șiți?" S-a gândit câteva clipe, apoi a spus calm, lent, în stilul său propriu:

„Aș dori să îngrădesc această afirmație și să spun că sunt un om *aproape* perfect fericit. Există desigur o serie de motive în acest sens. Două dintre ele sunt cu siguranță: Trebuie să ne sprijinim pe noi înșine. Trebuie să putem realiza ceva *și* numai cu ajutorul propriei noastre persoane și nu ar trebui să ne facem atât de dependenți de lucruri exterioare."

Pentru unii care citesc aceste propoziții, ele sunt poate numai vorbe goale sau reprezentări abstracte de dorință. Pentru dr. Kirchschläger, care trăiește în conformitate cu ele, sunt însă cheia pentru starea de fericire aproape perfectă. Din acest mare concept de viață el deduce micile concepte pentru soluționarea problemelor de zi cu zi.

Un exemplu pe care mi l-a istorisit se referă la controlul greutății lui corporale. În timp ce alți oameni înghit cantități de pastile pentru a-și înfrâna pofta de mâncare sau țin din când în când cure de slăbire, la care îi sfătuiesc alții, el rezolvă problema în felul următor:

„În fiecare duminică mă pun pe cântar după baie. Dacă am 80 de kilograme, continui să mănânc în următoarea săptămână la fel ca și în cea precedentă. Dacă am peste 80 de kilograme, mănânc timp de o săptămână numai jumătate din toate. În acest interval de timp, excesul de greutate se reduce și ajung din nou la cele 80 de kilograme ideale pentru înălțimea mea."

Poate veți întreba: „Ce legătură există oare între această problemă cotidiană destul de secundară pentru un șef de stat și conceptul său despre fericire?"

Foarte simplu: Una se deduce din cealaltă.

El a spus: „Trebuie să ne sprijinim pe noi înșine... și nu ar trebui să ne facem atât de dependenți de lucruri exterioare."

- Nu întreabă: „Cine mă ajută să-mi rezolv problema greutății? Ce pastile se oferă pentru slăbit, ce diete țin alții?" A găsit mai degrabă o soluție care nu-l face să depindă de nimeni altul.
- Nu lasă decizia despre cât mănânc zilnic în seama întâmplării sau atracției ofertei, ci se ghidează după conceptul lui. Urmându-l, capătă siguranța de a se putea sprijini pe sine însuși.

Acesta este unul dintre aspecte, acela de a verifica corelațiile. Celălalt se referă la întrebarea: Ce premise trebuie să existe de fapt, pentru a dezvolta un atare concept? În esență, aici sunt patru puncte concludente. Pe fiecare dintre ele îl găsiți descris mai în amănunt pe următoarele pagini.

Punctul 1: Să recunosc ce doresc

Ați analizat vreodată temeinic chestiunea dacă știți cu adevărat ce doriți în viață? Nu ce ați dori pentru a impune astfel altora. Nu mă refer nici la dorințele care au fost reduse din anumite considerente; dacă spuneți ceva de genul: „Aș dori să-mi fac vara viitoare concediul în Tunisia, căci călătoria mea de vis în insulele Maledive doar nu mi-o pot permite." Sau: „Pot să vreau orice aș vrea, tot nu se întâmplă decât ceea ce și-a pus soțul meu în cap."

Dacă împărțim oamenii după relația cu dorințele lor, constatăm:

- Există oameni care știu cu adevărat ce doresc în viață. Și o și fac.
- Există oameni care nu o știu și nici nu vor să știe. Le este pur și simplu frică de dorințele lor. Ei spun: „Ceea ce-mi doresc cu adevărat nu pot oricum să capăt niciodată, așa că nici nu mă mai gândesc." Preferă să vrea ce vor și alții și ce nu comportă nici un fel de risc.
  Acești oameni realmente nu știu ce doresc. De-abia se ivește o dorință în conștiința lor, că și este înăbușită în fașă de către întrebările *killer*: „Pot eu asta? Am voie? Ce vor spune ceilalți? Ce se întâmplă dacă totuși nu reușesc?"
  Dacă acești oameni doresc ceva, este aproape întotdeauna numai ceea ce doresc alții și nu ei înșiși.
- În fine, există și oamenii care știu aparent foarte sigur ce doresc. În realitate, nu au însă habar. Se deosebesc de a doua grupă sus-menționată numai într-un singur punct: ei pun mare preț pe dorința de a trezi la alți oameni impresia că ar ști exact ce doresc. Asta le conferă certitudinea de a părea superiori celorlalți.
  Sigur cunoașteți astfel de oameni. Sunt cei care știu întotdeauna tot. Mai cu seamă însă știu totul mai bine.

Ce înțeleg însă aici prin „Să recunosc ce doresc" este dorința care vine numai din noi înșine și se referă la noi înșine. Este o mare diferență dacă dorim să cântărim cu câteva kilograme mai puțin pentru că atunci ne simțim efectiv mai bine sau dacă ne înfometăm pentru că presupunem că am putea plăcea mai mult altor oameni dacă am avea cu câteva kilograme mai puțin.

Există apoi şi destui oameni care se supun unei cure chinuitoare de slăbire numai pentru a putea să vorbească mereu cu alţii despre ea şi a se autocompătimi. Simpatia prefăcută a celorlalţi le procură recunoaşterea după care tânjesc.

Aşadar, pentru a putea recunoaşte ce dorim, este necesară examinarea critică:

- Doresc asta cu adevărat?
- Sau o doresc numai ca să fiu pe placul altora ori ca substitut pentru ceva de care nu mă cred capabil.

Punctul 2: Să recunosc de ce sunt în stare

Există, şi asta este mai degrabă o subevaluare, cel puţin atâţia oameni care nu ştiu de ce sunt în stare pe cât există oameni care nu ştiu ce doresc.

Şi aici putem face o împărţire în trei grupe:

- Oamenii care îşi subapreciază fără limite capacităţile.
- Oamenii care se supraapreciază fără limite.
- Există desigur şi unii care se apreciază singuri corect şi rânduiesc după acest criteriu tot ce vor să facă în viaţă. Ei fac parte dintre rarele exemplare care sunt mulţumite cu sine şi nici nu au nevoie să cumpere cărţi precum cea de faţă. Ar fi de aceea o pură risipă de spaţiu dacă am vorbi aici mai în amănunt despre ei.

Nu este — după cum ştim — nici pe departe o coincidenţă că atâţia oameni se subapreciază şi nici nu fac nimic pentru a-şi dezvolta aptitudinile neglijate. Au

recunoscut probabil devreme în viaţă că este mult mai comod să se adapteze lumii înconjurătoare. Criteriul acţiunii lor este media, ei tind să atingă linia de mijloc şi nu dezvoltarea plenară a capacităţii lor efective.

În vara lui 1974 s-au întrunit în oraşul englezesc Blackpool nişte profesori, pentru a avea un schimb de păreri. Au ajuns la concluzia că unul din cincizeci de elevi de-ai lor avea premisele unui geniu. Orice ar fi înţeles ei prin denumirea de „geniu", fapt este că le atribuiau în orice caz copiilor aptitudini ieşite din comun, care zăceau în ei. Şi ce se întâmpla cu aceste aptitudini ieşite din comun? Profesorii a trebuit să admită: erau reprimate, nivelate la programa şcolară, înăbuşite pe linia mediocră. Până ce majoritatea acestor elevi geniali se adaptau. În convingerea: sunt recunoscut numai dacă am note bune şi nu dacă merg pe urma înclinaţiilor şi capacităţilor mele reale ca să le dezvolt în continuare. Ei nu vor afla niciodată de ce ar fi fost în stare.

Cam în aceeaşi perioadă, în landul federal german Baden-Württemberg, din 3 594 de solicitanţi pentru poliţia de intervenţie au fost respinşi 16 la sută. Oare pentru că se presupunea că nu aveau calitatea necesară ca să devină poliţişti buni? Nicidecum. Mai degrabă, aşa cum menţiona raportul respectiv, din cauză de „ortografie slabă acută". În raportul la care mă refer scrie în continuare:

„Instituţia este în principiu inflexibilă. Cine nu dispune de suficiente cunoştinţe ortografice nu poate să devină poliţist, nici dacă dispune altminteri de însuşiri şi aptitudini excelente şi dacă este aproape sigur că omul care este în conflict cu alfabetul ar da un bun poliţist."

Nu trebuie să ne mire dacă sub constrângerea îngrădirii cei mai mulţi oameni îşi apreciază capacităţile după măsura în care sunt recunoscute de alţii şi nu după gradul de satisfacţie pe care li l-ar putea aduce în cazul unei dezvoltări plenare.

Rezultatul: v-aţi obişnuit de mult să vă subapreciaţi pe dumneavoastră şi adevăratele dumneavoastră capacităţi. Ca substitut v-aţi pus nişte obiective care se bucură de recunoaştere.

În timpul activităţii mele la Universitate am făcut cunoştinţă cu o grămadă de tineri, al căror unic ţel era să obţină titlul de „doctor" sau vreun alt titlu respectabil. Nu aveau habar ce vor face cu el mai târziu în viaţă.

Se poate presupune cu suficientă siguranţă că această judecată legată de importanţa unui titlu le va marca şi restul vieţii. Ei înşişi se judecă după importanţa pe care le-o conferă el în ochii celorlalţi şi nu după ce ar fi ei în stare să facă.

Punctul 3: Să pun dorinţa şi aptitudinea în acord cu realitatea

Punctul al treilea în căutarea unui concept constă în a pune ceea ce dorim şi suntem apţi să realizăm în acord cu realitatea. Căci toate dorinţele noastre se pot împlini numai dacă punem în calcul, în conceptul nostru, circumstanţele faţă de care trebuie să le impunem.

În anii trecuţi de bunăstare extinsă, foarte mulţi oameni au pierdut capacitatea aprecierii corecte a limitelor lor. Au câştigat mai mult ca niciodată. Şi-au putut per-

mite mai mult decât se așteptaseră vreodată. Ofertele mereu noi și tot mai atrăgătoare i-au momit să-și depășească limitele posibilităților.

Nu au mai furnizat pentru ei și familia lor ceea ce-și puteau cu adevărat permite, ci ceea ce sperau că-și vor putea permite în anii următori. În schimb, s-au înglodat în datorii.

La mulți s-a iscat impresia: „Pot să am tot ce au și vecinii și prietenii mei". Ce voiau să-și permită nu mai era determinat de necesitățile și posibilitățile lor reale, ci de ofertă.

Împlinirea dorințelor lor nu mai era deci pusă în acord cu ceea ce erau ei în stare să facă. Lipsea raportarea la realitate. Făcând complet abstracție de ea, se prindeau prin depășirea posibilităților lor în lațurile unei dependențe în care de-abia mai puteau ține cont de aptitudinile lor reale. Mulți își căutau un job care le aducea suficienți bani și o siguranță aparentă. Ca substitut pentru munca pe care și-ar fi *dorit* s-o facă.

Dacă vreau să ajung cu partenerul meu — pentru a lua ca exemplu o dorință larg răspândită — la o satisfacție sexuală de durată, nu-mi voi atinge niciodată acest scop dacă folosesc orice ocazie pentru a mă culca cu câte altcineva.

Partenerul meu, așa cum este el, reprezintă realitatea. S-ar putea să nu mai aibă 18 ani. Cu certitudine există oameni mai frumoși, mai incitanți sau mai pasionați decât el. Fetele din Thailanda sau bărbații din Sicilia ar putea avea aptitudini amoroase mai bune, la care visăm. Dar cele mai frumoase visuri au un dezavantaj: ne ispitesc să le confundăm cu realitatea.

Așa-numitele mari modele ale epocii noastre, profesiile de vis și idealurile de care se entuziasmează milioane de oameni pot trezi în noi dorința: așa aș vrea și eu să fiu. Cu cât ne cramponăm mai tare de astfel de utopii, cu atât ne îndepărtăm mai mult de realitatea noastră proprie și cu atât mai puțin suntem în stare să-i facem față.

Pentru a o explica mai simplu: granița tuturor dorințelor noastre suntem noi înșine. Ce suntem astăzi și de ce suntem în stare astăzi. Nu ce sunt alții, ce pare să le placă altora sau ce sperăm noi mâine pentru noi.

Unii consideră că asta este prea puțin ca să îi facă fericiți. Realitatea însă este: în orice caz e tot ce avem la dispoziție. Nemulțumirea celor mai mulți oameni are un singur motiv: până acum nu au știut cum să scoată ce-i mai bun din realitatea propriei lor vieți.

Punctul 4: Să decid la ce trebuie să renunț pentru a obține ceea ce doresc să obțin

Este o trăsătură tipică a timpului nostru că oamenii sunt de părere că ar putea „scăpa" tot mereu câte ceva în viață. Lăcomia nestăpânită de a ști tot, de a obține tot și de a poseda tot ce li se oferă îi mână prin viață ca într-un sprint pe o sută de metri.

În graba de a nu le „scăpa" nimic, majoritatea oamenilor au reprimat realitatea de neschimbat: nu există nimic în viața noastră, absolut nimic, pentru care nu am avea de plătit prețul adecvat.

Acest preț se numește renunțare.

Având în vedere că ne gândim totdeauna numai la ceea ce am dori să avem și atât de puțin la cele la care ar trebui să renunțăm în schimb, viața atâtora dintre noi este plină de permanente dezamăgiri.

- Ei doresc mulți bani pentru puțină muncă.
- Doresc independență și se fac tot mereu dependenți din nou de alții.
- Doresc sănătate fără a renunța la tot ce strică sănătății.
- Doresc o viață de familie fericită. Dar din timpul, răbdarea și energia lor dăruiesc familiei doar o parte infimă, pe care toate celelalte îndatoriri aparent atât de îngrozitor de importante le-o mai lasă liberă.

Doresc tot ce au și alții, și doresc să-l aibă imediat și pe cât se poate pentru totdeauna. Firește că ar dori și siguranța eternă și sunt extrem de dezamăgiți dacă această eternitate nu ține decât până a doua zi.

De ce oare?

Răspunsul este simplu, rezonabil și clar: ei se decid pentru un scop, o dorință, un concept. Dar nu se decid concomitent și cu exact aceeași fermitate și convingere și pentru cele la care trebuie să renunțe ca să-și atingă scopul.

A deține un concept după care filtrăm toate influențele, ca să facem singurul lucru corect pentru fericirea noastră, succesul nostru și autorealizarea noastră nu înseamnă de aceea nimic altceva decât:

- A decide, pe de o parte, ce folosește îndeplinirii acestui concept. Și a face lucrul respectiv fără ezitare.

- A decide, pe de altă parte, ce nu folosește îndeplinirii acestui concept, oricât de atrăgător poate părea acest lucru pe moment. Și a renunța la el.

Această cunoaștere simplă și, după cum veți admite, de-a dreptul firească este cheia siguranței la care aspirăm cu toții atât de mult. Cine a înțeles acest principiu este mai întărit lăuntric. El se va „sprijini" pe sine însuși, după cum se exprimă dr. Kirchschläger. Cine nu ține cont de acest principiu și nu-și ghidează viața după el va ajunge mereu „în cele mai mari greutăți", așa cum spunea Henry Kissinger.

Recunosc că oricât de simplu și de firesc sună toate astea, există o sumedenie de piedici care stau în calea realizării lor. De ce natură pot fi aceste piedici și cum le putem înfrânge cu ajutorul unui concept și al siguranței ce decurge din el reprezintă subiectul următorului capitol.

4

Cine așteaptă permanent ce-i aduc evenimentele zilei va intra tot mereu în panică. El trăiește cu teama că nu poate face față unei probleme ce se ivește brusc. Caută consolare în speranța: „Nu mi se întâmplă mie nimic." Sau: „Într-un fel sau altul, o să fie bine." Sau: „O să mă ajute până la urmă cineva să ies din bucluc."

Cine deține un concept propriu drept criteriu al comportamentului său nu trebuie să se bizuie pe nimeni. El poate să aștepte fără frică și speranțe false ivirea fiecărei zile cu problemele ei. Este pregătit pentru ce-i mai rău.

Pe paginile următoare găsiți alte indicații legate de avantajele pe care un concept le poate avea pentru fiecare dintre noi.

Conceptul de a ne gândi mereu mai întâi la noi și abia apoi la ceilalți

Este de fapt de prisos să-i ceri cuiva să se gândească mai întâi la el. Doar asta facem cu toții necontenit. O facem,

dar avem reţineri să o ridicăm la rang de concept după care să trăim consecvent. În acest fel, intrăm iară şi iară în toate greutăţile posibile.

Sigur că tot ce facem este un compromis permanent între dorinţele noastre şi realitate. Dar de noi depinde să extragem din fiecare dintre aceste concepte maximul pentru noi. Este nevoie atunci să cunoaştem piedicile care ne stau în drum.

Dintre aceste piedici fac parte noţiuni ca:

- fidelitate
- onestitate
- solidaritate
- conştiinţa responsabilităţii faţă de alţii.

Ele ne stau în drum atunci când vrem să ne apucăm să ridicăm la rang de concept egoismul. Ni se pare cât se poate de natural să fim egoişti, dar ne temem să fim consideraţi ca atare. Aşa că încercăm tot mereu să fim oameni amabili, adaptabili şi plini de consideraţie. Nimeni să nu ne trateze de egoişti. Aşa ni s-a inoculat de mici prin educaţie.

Şi de ce nu este nimeni interesat să ne păstrăm mai întâi de toate propriul nostru avantaj? Numai pentru că el însuşi vrea să se folosească de noi în avantajul lui. Asta putem presupune la oricine ne zice: „Hai, nu fi atât de egoist."

Dacă nu deţinem un concept după care putem filtra astfel de reproşuri sau altele asemănătoare, ele ne vor nelinişti tot mereu. Ideea despre omul amabil, care trebuie să fie agreabil oricui, este adânc înrădăcinată în noi. Ea ne face gata să cedăm, chiar dacă este în detrimentul nostru.

În acest fel, compromisuri dezavantajoase ne abat de la țelul pe care ni l-am propus. Singura mângâiere care ne rămâne în final este doar vaga satisfacție de a fi un om amabil. Dar recunoașterea de care avem parte în schimb de la celălalt nu durează o veșnicie. El știe acum că suntem gata să cedăm dacă ne face câteva reproșuri iscusite. Data următoare când are din nou nevoie de noi va încerca iar cu exact aceeași metodă. Trebuie să cedăm și acum dacă vrem ca el să ne agreeze în continuare.

Ajungem astfel într-o dependență tot mai strictă de slăbiciunile noastre care sunt exploatate de alții. Curând or să ne preocupe mai mult grijile și problemele lor, decât ale noastre proprii. Renunțăm așa cu prea multă ușurință la premisele de a ne determina singuri viața.

Să luăm ca exemplu noțiunea de fidelitate.

Dacă sunteți o forță de muncă utilă pentru firmă, vi se va înmâna după 25 de ani de activitate conștiincioasă în cadrul unei mici festivități un document. Poate și o insignă și o primă modestă. Veți fi copleșit cu cuvinte mișcătoare în fața personalului adunat și dat celorlalți de exemplu pentru fidelitate deosebită față de firmă.

Asta vă poate recompensa pentru tot ce ați sacrificat de-a lungul anilor ca dorințe și șanse personale. Dar a fost folosul pe care l-ați reprezentat dumneavoastră pentru firmă și în acord cu folosul pe care l-au avut pentru dumneavoastră fidelitatea și renunțarea? Sau ați renunțat din comoditate la tot ce v-ar fi putut oferi viața în altă parte?

Doar cunoașteți formula: „Îți dau siguranță, dar numai atâta timp cât te încadrezi." Puțină siguranță ca substitut pentru cel mai mare capital pe care-l posedați: libertatea de a hotărî singur în legătură cu fericirea

dumneavoastră și de a scoate maximul din viața dumneavoastră. Maximul, și nu numai ceea ce lasă alții pentru dumneavoastră în urma lor.

Am spus „puțină siguranță", căci nici o firmă și nici altcineva nu pun mare preț pe fidelitatea dumneavoastră, dacă nu mai au nevoie de dumneavoastră; dacă, de pildă „din rațiuni de transformări organizatorice" sau „din necesitatea unor măsuri de raționalizare" — așa cum sunt înveșmântate frumos exprimările —, se poate renunța la dumneavoastră.

Este în afara oricărui dubiu: dacă cineva vrea să vă facă să apreciați fidelitatea, procedează așa numai din cauză că își promite de aici un avantaj pentru el. Dacă cineva cere de la dumneavoastră „jură-mi credință veșnică", vrea doar să vă acapareze cu totul. Un timp asta vă poate mângâia orgoliul. Dar trezirea la realitate va fi cu atât mai dureroasă, cu cât sunteți mai puțin pregătit că veșnicia se poate sfârși mâine deja.

Același lucru este valabil dacă se cere de la dumneavoastră solidaritate. Sau onestitate.

Ca să nu se creeze aici vreo confuzie: eu nu vreau să afirm că pentru dumneavoastră trebuie să fie neapărat mai avantajos să mințiți de fiecare dată când vă este de folos. Probabil că nu au întotdeauna dreptate nici acei oameni care susțin că a minți este numai atunci un dezavantaj când ești prins.

Vreau doar să arăt că și onestitatea face parte dintre acele noțiuni pe care alții le cer de la noi din motive pur tactice.

Când lucram cu mulți ani în urmă ca magazioner într-un magazin, aveam un coleg mai în vârstă care era axat de-a dreptul fanatic pe ideea de a fi absolut sincer

faţă de orice om. Scopul său era să îl dea jos pe şeful nostru comun de pe locul lui şi să devină el şeful depozitului. Sunt ferm convins că avea calificarea necesară şi că şi-ar fi putut realiza curând planul, cu ceva iscusinţă.

Dar el ce-a făcut?

A intrat într-o zi ţanţoş, umflându-şi pieptul în biroul adversarului său şi i-a comunicat că el era mult mai potrivit pentru acest post.

„Spuneţi-mi adevărul, a replicat şeful, aţi dori să obţineţi postul meu?"

Colegul meu a recunoscut fără ocolişuri: „Da sigur, îl vreau şi o să-l şi primesc."

Mi-a relatat ulterior această confruntare, sticlindu-i ochii. Vorbea despre a fi „fair", despre „a lupta cu viziera ridicată" şi altele asemenea. Recunosc că toate astea m-au impresionat atunci foarte tare. Aproximativ o lună mai târziu a fost mutat în alt departament, ulterior a părăsit firma. Înainte mi-a mai afirmat sus şi tare cât de rău le va părea tuturor şi că, orice s-ar întâmpla, adevărul va ieşi totuşi într-o zi la iveală.

Ce-i lipsea acestui om pentru realizarea ţelului său nu era nimic altceva decât conceptul potrivit. El avea o dorinţă îndreptăţită, ar fi fost în stare şi să îndeplinească remarcabil funcţia pe care o voia. Dar felul cum aprecia el realitatea era tulburat de una dintre acele noţiuni pe care le-am înşirat la începutul acestui subcapitol. Din cauza asta a eşuat până la urmă. Onestitatea sa nu făcuse decât să-i dăuneze lui şi să-l apere în schimb pe adversarul său.

Se petrece, şi această realitate nu ar trebui s-o scăpaţi niciodată din vedere, cu fidelitatea, onestitatea, vrednicia şi toate aceste noţiuni care sună minunat exact la fel ca

și cu egoismul. Dacă lumea întreagă ar fi plină de oameni foarte onești, harnici, săritori, care și-ar trăi propria lor viață și i-ar lăsa și pe ceilalți să-și trăiască propria lor viață, atunci nimic nu ar sta în calea fericirii individului. Într-o asemenea lume ar fi total de prisos să-i zici cuiva să se ocupe mai mult de persoana lui decât de ceilalți.

Dar această lume nu există și nici nu va exista într-un viitor previzibil, din câte se pare. De aceea nu ne mai rămâne altceva decât să construim dispozitive de protecție, care ne apără constant de riscul de a ne sacrifica propriile dorințe și țeluri intereselor altora.

Printre aceste măsuri de protecție se numără și conceptul de a ne gândi mereu mai întâi la noi și abia apoi la ceilalți. Și de a ne întreba fără rețineri când luăm o decizie: „La ce-mi folosește?" în loc de: „Ce ar putea zice ceilalți?"

Un concept cum să obținem maximul din ceea ce avem și suntem, în loc să tindem permanent la ceva nou

Nu știu dacă numele de Pablo Casals vă spune ceva. A fost unul dintre cei mai mari muzicieni din vremurile noastre și a murit în 1974 în etate de 97 de ani. A dirijat, a compus, a predat și a organizat festivaluri. A cântat la flaut, la vioară, la pian, la orgă și la violoncel. În special la violoncel.

Dirijorul Wilhelm Furtwängler a spus odată: „Cine nu l-a auzit pe Casals cântând nu știe cum sună un instrument cu coarde."

În amintirile sale de bătrânețe, Casals scrie: „În ultimii optzeci de ani mi-am început fiecare dimineață în același fel, întrucât era esențial pentru viața mea. Mă duc la pian și cânt două preludii și două fugi de Johann Sebastian Bach. Atunci trăiesc incredibilul pur — acela de a fi om."

Imaginați-vă puțin. Un om se așază timp de optzeci de ani în fiecare dimineață la pian și cântă două preludii și două fugi de Bach. Asta-l împlinește și îl face fericit. Îi dă sentimentul de a fi om.

Nu avea nevoie de nimeni care să-l asculte plin de respect și să exclame după aceea: „Maestre, iar ați fost colosal!" Nici nu cânta în unele dimineți altceva, poate de un compozitor a cărui muzică tocmai era la modă. Ci dimpotrivă. Cu cât cânta mai des Bach, cu cât se adâncea mai mult în muzica lui, cu atât obținea mai mult din ea pentru sine.

Nu lăsa nici în seama întâmplării sau a altcuiva dacă să se așeze dimineața la pian. Cânta, fie că trecea prin momente bune sau rele, fie că tocmai se afla în casa lui din Puerto Rico sau la prieteni la New York.

Știți de ce pentru cei mai mulți dintre noi viața este atât de plină de neliniște și nemulțumire? Trei motive pot fi menționate în acest sens:

1. Pentru că suntem mereu de părere că ceva este mult mai important decât ceea ce am făcut până acum sau facem acum.
2. Pentru că nu suntem niciodată mulțumiți de noi și am dori să fim mereu altfel decât suntem.
3. Pentru că nu ne facem timp să cunoaștem cu adevărat, să savurăm cu adevărat tot ce avem și

tot ce suntem, să ne bucurăm de ele şi să scoatem ce-i mai bun din ele, înainte de a începe ceva nou.

Ne lăsăm înhămaţi într-un circuit rapid şi agitat care nu ne lasă niciodată să găsim cu adevărat drumul spre noi înşine. Ni se spune: „Cine se odihneşte rugineşte" sau „Cine este mulţumit de sine nu ajunge departe în viaţă". De fapt, este exact contrariul. Nu suntem mulţumiţi tocmai pentru că nu ne oprim.

Acest circuit rapid în care ne mişcăm ne-a făcut să ne pierdem bucuria faţă de un lucru de îndată ce l-am obţinut. În loc să încercăm acum să scoatem maximul din el, gonim după altceva care pare să fie mai atractiv.

Şi eu am realizat pentru prima dată realmente conştient acest obicei acum vreo cinci ani. Datorită unui incident curent. Ca în fiecare lună mă dusesem în oraş la frizerul meu. M-am chinuit o jumătate de oră prin trafic, apoi a trebuit să ocolesc strada de vreo şase–şapte ori, până ce am găsit în sfârşit un loc de parcare. La frizerie am aşteptat o altă jumătate de oră ca să-mi vină rândul.

În timp ce trebăluia la părul meu, frizerul mi-a vorbit despre tot felul de loţiuni, frecţii şi altele asemenea, cu care voia să-mi trateze părul. Am zis la toate da, pentru a avea linişte. Când am plătit am constatat apoi că iarăşi dădusem mult mai mulţi bani decât intenţionasem.

În drum spre casă m-am hotărât să nu mai merg niciodată la frizer, ci să-mi tai pe viitor singur părul cât eram eu în stare de bine. De atunci îmi ia pe lună exact zece minute ca să mă tund, ceea ce mi-a economisit până acum circa 700 de ore, ca să nu mai vorbim de bani. Că mă credeţi sau nu: până acum nu şi-a dat nimeni seama.

Recunosc că nu este deosebit de greu să îmi țin cât de cât în ordine puținul păr care mi-a mai rămas. Dar ăsta este pur și simplu avantajul meu cât se poate de personal pe care o natură plină de înțelegere mi l-a dat în zestre. Pe de altă parte, decizia mea m-a făcut să nu-mi mai irosesc nici un minuțel preocupându-mă de frizura care tocmai este la modă la bărbați sau de felul cum se tund alții.

Nu relatez această poveste ca să-i îndemn pe toți cei care o citesc să-și boicoteze frizerii. Ea a fost numai prilejul pentru mine să mă adun seară de seară timp de o săptămână ca să fac ceva de genul unui inventar al obiceiurilor mele și să reflectez la acele lucruri pe care le începusem și nu le terminasem sau pe care le achiziționasem fără să le folosesc vreodată cu adevărat.

Am luat o coală de hârtie și am scris pe una dintre pagini sus cuvântul „Nefolositor" și pe cealaltă pagină „Să scot maximul de aici". Apoi m-am pus pe treabă. Nu are rost să vă povestesc pe larg despre contribuțiile de membru pe care le-am plătit la tot felul de asociații la care nu m-am dus aproape niciodată sau despre cele șase muzicuțe care zăceau într-un colț nefolosite de ani de zile. Până la urmă am ajuns chiar până acolo, încât m-am întrebat cât se poate de serios: „Chiar ai scos în ultimii zece ani maximul din căsnicia ta?"

În orice caz am luat după această săptămână o decizie care mi-a folosit de atunci încoace mai mult decât o grămadă din ceea ce considerasem înainte a fi extraordinar de important. A fost decizia: „În fiecare seară din viața pe care o mai am de trăit o să îmi pun înainte să mă culc întrebarea: «Ai scos astăzi maximul din ceea ce ai și din ceea ce ești?»"

Numiţi-l un concept sau un plan, râdeţi de el sau încercaţi şi dumneavoastră o dată să procedaţi într-un mod asemănător. În ceea ce mă priveşte, vă pot asigura că acest concept, după care îmi filtrez zilnic comportamentul, mă ajută să fac mai mult din viaţa mea decât am reuşit vreodată până acum.

Conceptul de a prelua singuri răspunderea pentru tot ce facem

Dintre acele noţiuni care ne împiedică tot mereu să atingem un ţel pe care ni l-am propus face parte şi ideea larg răspândită despre răspundere.

Cine poate să-i convingă pe alţii că este în stare să poarte răspunderea se bucură de un grad deosebit de preţuire. Aici joacă, desigur, un rol important ca această răspundere să fie legată de reuşite. Antrenorul unei echipe de fotbal, de exemplu, poate să acţioneze oricât de responsabil, dacă echipa lui pierde mereu el tot riscă să fie înlocuit cu altul.

Această constrângere de a trece la alţii drept eficace şi plin de succes trage după sine o succesiune de atitudini comportamentale foarte speciale. Astfel, există o mulţime de oameni care deţin posturi de mare răspundere, cu toate că nu au aptitudinile necesare. Şi-au însuşit, ce-i drept, capacitatea de a mânui corect noţiunea de răspundere. Ei le-o vâră altora pe gât dacă ceva a mers prost, şi şi-o arogă cu iscusinţă în caz de reuşite la care ei de-abia dacă au avut vreo contribuţie.

Uneori, chiar că avem impresia că noțiunea de răspundere a fost inventată numai pentru a putea, la nevoie, să o delegăm adecvat, să ne dezvinovățim aruncând-o în capul altora, sau să ne lăudăm cu ea. În funcție de ceea ce tocmai ne este de folos.

Cine știe să o paseze altora în mod credibil în cazul unui eșec posedă desigur astfel o capacitate care-l ajută să câștige în ochii altora un anumit prestigiu. Cine nu a înțeles arta de a fi egoist sau a înțeles-o numai într-un mod superficial ar presupune că un egoist nu poate năzui la nimic mai mult decât să stăpânească această capacitate a delegării adecvate a responsabilității.

Însă cine înțelege conexiunile va recunoaște de îndată că acest mod de a proceda nu este nimic altceva decât o acțiune de alibi. El va ști că nimeni nu poate realmente să atingă un obiectiv în acest fel și să ajungă la satisfacție. Poate să facă până la o anumită limită carieră, să câștige astfel mai mulți bani sau să recolteze admirație. Dar prețul pe care-l plătește în schimb este teama permanentă că manevra lui va fi totuși dibuită data următoare. Ca să nu mai vorbim de faptul că devine astfel tot mai dependent de alții. Pe de o parte, de oamenii pe seama cărora își obține aparentele succese. Pe de alta, de mediul din jur, de a cărui apreciere are nevoie.

Cine participă la acest joc al delegării adecvate a răspunderii nu are niciodată liniște. Nicăieri nu găsește o siguranță durabilă. Iată regulile simple ale acestui joc, pe care ar trebui să le cunoaștem o dată pentru totdeauna:

- Cineva ia o decizie sau îndeplinește o intenție. El ia de la bun început în calcul faptul că problema poate să devină un succes sau un insucces.

- Pentru cazul unei izbânzi trebuie să fie pregătit să poată prelua înspre exterior răspunderea pentru ea. Pentru cazul unui eșec trebuie să se asigure din timp de un alibi.
- El deleagă deci o parte din răspundere cuiva pe care-l poate folosi în caz de insucces ca țap ispășitor. Poate să spună atunci: „Eu am făcut tot ce-am putut, dar celălalt a dat greș." O spune celor din jur de la care așteaptă apreciere sau cel puțin înțelegere. Și-o spune și lui până ce ajunge s-o creadă efectiv. Căci de nimic nu se teme mai mult decât de admiterea unei înfrângeri.

Această recunoaștere ar avea drept urmare ca tot edificiul său frumos de siguranță, pe care și l-a construit anevoie, să se prăbușească. Îl obligă să găsească mereu noi alibiuri. În fața lui și în fața altora. Orice posibil succes depinde de asta.

Acest joc rafinat este jucat în toate sferele vieții noastre. Noi participăm la joc, activ sau ca victime. Cine e pus mereu țap ispășitor se poate consola cu ideea că are de îndeplinit un rol important în joc. Căci fără el acest joc nu poate fi jucat.

El se derulează zilnic la locurile de muncă și în familii. Părinții îl folosesc față de copii. Și dacă tinerii îi reproșează generației mai în vârstă că nu are înțelegere față de trendul timpului, atunci asta nici nu este altceva decât un alibi. Jocul face parte din repertoriul fix al politicianului și al managerului. Nu întâmplător există tot mai multe așa-zise comisii de decizie, în care, în caz de eșec, oricine poate să spună: „Nu eu am decis, ci majoritatea."

Cum să fie alcătuit un concept care să mă elibereze din acest carusel al delegării, găsirii de alibi și nesigu-

ranței? El sună simplu și clar în felul următor: „Pentru tot ce fac preiau singur răspunderea. Dacă nu o pot prelua, o refuz din capul locului. În cazul unei nereușite caut cauzele mai întâi la mine și nu în altă parte."

Dacă verific în funcție de acest concept tot ce decid și fac și îl urmez consecvent, am următoarele avantaje de partea mea:

- Nu mai depind de recunoașterea performanțelor mele de către alții, ci numai de propria mea apreciere a lucrurilor.
- Pot să-mi folosesc întreaga energie în acest scop, în loc de a o risipi în căutarea unui alibi adecvat pentru a-mi justifica astfel eșecul.
- Fac din decizie și din realizarea ei numai problema mea. Asta mă obligă să mă identific complet și total cu ea. Cu cât mă adâncesc mai mult cu această atitudine în soluționarea unei sarcini, cu atât mai mare va fi plăcerea mea față de problema respectivă. În schimb, cine își are deja în buzunar alibiul în cazul unui eșec se implică numai cu jumătate de măsură. Doar știe: dacă treaba merge prost, am o scuză gata pregătită. De ce să mă mai străduiesc atunci atât de tare?
- Dacă îmi reușește un proiect pentru care mi-am asumat răspunderea, sunt cel care știe cel mai bine că eu însumi am fost persoana care l-a dus la îndeplinire. Nu am nevoie să tânjesc după recunoașterea celorlalți. Asta mă face să nu depind de laudă și critică și îmi conferă siguranță.
- Dacă proiectul nu reușește, știu că, în ciuda strădaniilor mele, am făcut o greșeală. În loc să-mi

risipesc energia pasând altuia răspunderea, pot să o investesc în căutarea cauzelor greşelii la mine.

În acest fel voi trage foloase chiar şi dintr-o înfrângere. Câştig experienţă cum să evit data următoare greşeala pe care am comis-o o dată.

Acestea sunt, după cum am spus, avantajele cele mai importante ale conceptului. Să ni-l mai întipărim o dată în minte: „Pentru tot ce fac preiau singur răspunderea. Dacă nu o pot prelua, o refuz din capul locului. În cazul unei nereuşite caut cauzele mai întâi la mine şi nu în altă parte."

Pot foarte bine să-mi imaginez că v-ar putea displăcea un punct din acest concept. Şi anume, acolo unde el spune: „Dacă nu pot prelua o răspundere, o refuz din capul locului."

„Aşa ceva nu pot", o să obiectaţi, „mi-aş pierde încrederea şefilor. Mă fac dezagreabil." Este foarte posibil să vă faceţi dezagreabil astfel. Ce-i drept, numai oamenilor cărora trebuie să le serviţi la nevoie de ţap ispăşitor şi care nu se dau înapoi de la nimic ca să vă facă acest rol acceptabil.

Vă linguşesc şi vă spun: „Doar ştiu bine că mă pot baza pe dumneavoastră." Vă mângâie orgoliul şi fac ca şi cum pentru dumneavoastră ar fi o mare onoare că vi se dă această responsabilitate. Dacă asta nu ajută, ei vă spun: „M-aţi dezamăgit profund. Nu m-aş fi aşteptat niciodată să mă lăsaţi baltă." Sau vă şantajează pe faţă, atenţionându-vă: „Veţi regreta de o mie de ori. O să vă mai gândiţi la vorbele mele."

Toate aceste manevre servesc, în realitate, numai scopului de a face din dumneavoastră alibiul lor. Dacă vă

lăsați ademenit de lingușiri și promisiuni, deveniți o marionetă în marele joc al delegării răspunderii, în care responsabilitatea este avansată sau retrasă, în funcție de cum pare a fi util la momentul respectiv. Dacă vreți să ieșiți din acest joc, trebuie să împiedicați ca alții să vă delege o răspundere pe care ar trebui să o poarte, de fapt, singuri. Puteți realiza asta din două etape simple:

1. Nu vă lăsați niciodată impresionat de lingușeli, promisiuni sau amenințări, ci analizați cu calm dacă chiar puteți prelua răspunderea pe care vor să v-o transmită alții. Analizați șansele de reușită ale sarcinii care vă este transmisă.
2. Dacă ajungeți la concluzia că vi se dă, ce-i drept, răspunderea, dar nu și toate posibilitățile pentru a realiza cât mai bine sarcina, atunci explicați foarte simplu: „Fie mi se dau puterile depline necesare, fie preia altcineva răspunderea."

Am aplicat această metodă în anii trecuți de sute de ori. Mi-a folosit în majoritatea cazurilor și nu mi-a dăunat niciodată cu adevărat. Partenerii cei mai periculoși de discuție s-au dovedit a fi acei oameni care primiseră și ei sarcina de la altcineva și o pasau mai departe, pentru că ei înșiși nu se simțeau în stare să rezolve problema sau măcar să o înțeleagă corect.

Cu siguranță cunoașteți și dumneavoastră astfel de oameni. Sunt cei care zic mereu „da, desigur", pentru că din diferite motive nu reușesc să zică „nu". Și asta pur și simplu din cauză că le e teamă să nu-și piardă postul, poziția sau aprecierea de care sunt de părere că se bucură. Adesea ei știu exact că o sarcină nu poate fi

executată sau poate fi doar foarte greu. Cu toate acestea o acceptă supuși.

Primul lor gând însă este: „Cui îi pasez răspunderea?"

Dacă vreți să evitați să fiți dumneavoastră victima, ar trebui să probați pe viitor conceptul propus aici.

- Indicați deschis erorile pe care le-ați recunoscut. Faceți propuneri proprii pentru soluții mai bune.
- Nu vă sfiiți să declarați franc: „Dacă trebuie făcut așa, va trebui să preluați dumneavoastră răspunderea. Eu nu o pot prelua în aceste condiții."
- Cereți o confimare în scris a sarcinii cu semnătura celui care v-o repartizează.

Nu vă jenați nici să transmiteți printr-un intermediar obiecțiile și propunerile dumneavoastră celui care a dat propriu-zis sarcina. Veți constata că în cele mai multe cazuri vă este recunoscător, căci l-ați ferit să facă greșeli.

Este o metodă simplă și utilă de a nu lăsa ca alții să vă delege răspunderea pe care ei înșiși nu vor să o preia. Cel puțin la fel de des ne aflăm însă și în situația în care am dori noi să ne sustragem răspunderii pentru propriile noastre decizii și acțiuni. Consecințele le știți deja, dar e bine să le repetăm cât de des:

Pierdeți inutil timp și energie ca să vă alcătuiți un alibi.

Sunteți numai parțial implicat în chestiune, pentru că sunteți mereu tentat să evitați greutățile argumentând: „Doar am un alibi. Dacă treaba merge prost, este numai pe jumătate atât de grav."

Nu găsiți timp să mergeți până la temelia cauzelor erorii comise și de aceea o veți tot repeta. Până când cei

din jur vă vor descoperi odată tactica și vă vor refuza recunoașterea.

Ce faceți atunci?

Probabil că vă veți resemna într-o zi și vă veți refugia într-una dintre expresiile alibi atât de general îndrăgite, care ne stau oricând la dispoziție pentru a face comod uz de ele:

- Vremurile pe care le trăim sunt de vină pentru tot.
- În trecut toate erau mai bune.
- Într-o bună zi se vor schimba toate iarăși în bine.
- Dacă m-aș fi căsătorit cu un om ca lumea și nu cu un perdant...
- Nimeni nu-mi dă o șansă.
- Nimeni nu mă înțelege cu adevărat.
- Ar trebui să schimbăm toată societatea.
- Anturajul prost în care se învârtesc copiii mei este de vină că nu mă mai ascultă.

Dar la ce vă folosește? Găsiți puțină consolare în autocompătimire. Nimic mai mult.

Slab surogat pentru ceea ce ați putea obține cu realizarea conceptului, pentru tot ceea ce faceți ca să preluați singur răspunderea.

Un concept pentru a-i obișnui pe alții cu noi, în loc de a ține mereu cont de alții

Aș dori să vă relatez acum o experiență personală. Chiar și cu riscul să mă priviți drept un soț lipsit de considerație și un tiran al familiei. Mă voi comporta exact în sensul

artei de a fi egoist, dacă vă asigur în acest context: mi-e cam totuna cum mă priviți.

Ajunsesem cu câțiva ani în urmă într-un punct în care mi-am spus: „Așa nu mai merge." Munceam prea mult și mă întrebam uneori ce sens au toate astea. Agitația și stresul câștigării banului, în care eram băgat cu totul, nu-mi mai lăsau nici măcar timp să analizez cu adevărat temeinic această chestiune.

Stomacul îmi crea probleme. Într-o zi, medicul mi-a atras atenția să am mai multă grijă și de inima mea. Într-adevăr, uneori simțeam o presiune în regiunea inimii. Noaptea mă trezeam și deschideam larg fereastra ca să pot respira mai bine.

Mi-era clar că trebuia să fac ceva. Decizia mea a fost: „Încep fiecare dimineață prin a-mi dedica numai mie o oră."

După ce am luat această hotărâre, am început să reflectez cum voiam să petrec această oră. Timp de două luni am vorbit cu toți oamenii posibili despre asta și am citit cărți ca: *Arta stăpânirii de sine*, *Cum funcționează omul?*, *Respirația și meditația*, *Antrenamentul autogen* sau *Zen în arta de a trage cu arcul*. Am adunat toate informațiile cu putință despre funcțiile corpului, precum circuitul sângelui, activitățile inimii și altele asemenea. În cele din urmă am frecventat chiar un curs de antrenament autogen. Apoi mi-am extins prima decizie formulând conceptul următor:

„În fiecare dimineață, imediat după ce mă scol, fac timp de 15 minute exerciții fizice. Fac baie în liniște și la urmă un duș rece. Apoi mă întind, mă relaxez, mă concentrez asupra respirației mele și fac antrenament autogen."

Nu vreau să dau aici toate detaliile acestui program, ca să nu fiți tentați să-l imitați în amănunt. El este croit pe mine, pe posibilitățile și necesitățile mele și nu ar trebui considerat nicidecum o rețetă general valabilă. Dacă ar fi să vă decideți să renunțați de acum încolo la câteva dintre obiceiurile din trecut și să vă rezervați zilnic o oră pentru dumneavoastră, atunci ar fi bine să vă dezvoltați propriul concept.

Aș dori să atrag însă aici atenția asupra câtorva impedimente care se pot pune în calea realizării unui atare concept. Cel puțin la început, atât timp cât încă nu vi l-ați impus dumneavoastră ca și în fața celorlalți.

A fost mai cu seamă ideea că un bărbat care nu se năpustește dis-de-dimineață plin de zel în muncă trebuie să fie desigur un puturos nenorocit. Îmi amintesc încă foarte exact cum, într-o dimineață, zâna cea bună care o ajută o dată pe săptămână pe soția mea la gospodărie a intrat pe neașteptate în camera mea de lucru.

Zăceam total nemișcat și cu ochii închiși pe sofa la antrenamentul autogen. S-a proțăpit speriată în ușă, s-a holbat la mine ca la o mumie egipteană și apoi a luat-o la sănătoasa. A încercat soția mea, ce-i drept, să-i explice despre ce era vorba. Dar ajutorul nostru în gospodărie era preocupat numai de întrebarea: „Ce bărbat o fi ăsta care se întinde din nou să lenevească imediat după ce se scoală din somn?" Ulterior, a și pomenit din când în când, nu fără o nuanță de dispreț în ton, că bărbatul ei era deja de la cinci dimineața în drum spre muncă.

Mi-a trebuit într-adevăr ceva timp pentru a scăpa de ideea că unii mă considerau evident un om puturos. Și

că o povesteau pesemne mai departe şi tuturor cunoştinţelor şi rudelor lor.

Mult timp, nici soţiei mele nu i-a plăcut această idee. În timp ce ea avea grijă de copii, se ducea la cumpărături, pregătea micul dejun şi rezolva deja tot felul de treburi prin casă, eu mă gândeam numai la mine.

Am şi simţit direct, bineînţeles, proasta ei dispoziţie din cauza atitudinii mele. În observaţii aluzive sau uneori chiar prin critică deschisă. Până şi copiii făceau uneori remarce nu lipsite de desconsiderare când treceau pe lângă biroul meu: „Ah, tati s-a întins din nou." Trebuie să mărturisesc cât se poate de sincer: de câteva ori am fost chiar cât pe ce să las baltă întregul program şi să îmi reiau rolul de cap de familie care munceşte cu râvnă.

Ceea ce m-a reţinut până la urmă să procedez aşa au fost efectele pe care le-a arătat limpede acest concept. După câteva săptămâni, n-am mai simţit nici un fel de dureri în piept şi stomac. Până şi digestia mi-am putut-o regla prin exerciţiile de gimnastică şi antrenamentul autogen. Printr-o respiraţie mai profundă şi o capacitate crescândă de a mă relaxa tot mai bine, mi s-a modificat şi întreaga atitudine lăuntrică faţă de lucruri.

Înainte, când suna telefonul dimineaţa, mă repezeam din baie sau de la micul dejun. Numai ca să nu pierd ceva ce ar fi putut fi eventual important pentru mine. După ce m-am decis însă că pe parcursul acelei ore nu era nimic mai important pentru mine decât executarea conceptului meu, pur şi simplu nu m-a mai preocupat telefonul în acel interval de timp.

Una dintre problemele care îmi dădeau mereu de furcă era sculatul dimineaţa. Fac parte dintre oamenii

cărora le place să stea treji până târziu. În schimb, dimineata mă pot despărţi doar cu greu de pat. Am început să atac acest inconvenient cu ajutorul antrenamentului autogen, întipărindu-mi în minte înainte de culcare formula: „În fiecare dimineaţă, fix la ora şapte, mă trezesc şi sar imediat din pat."

Asta a ajutat, dar tot nu a rezolvat problema definitiv. De aceea, mi-am rugat soţia să mă supravegheze la trezire, ceea ce i-a făcut, desigur, o imensă plăcere, căci ea este tipul de om matinal. În felul acesta putea să mă facă pe mine — „marele maestru al autostăpânirii", cum mă numea în glumă — să simt superioritatea ei în această privinţă.

Acest punct comun a dus desigur tot mereu la discuţii amănunţite despre noile mele obiceiuri stranii, în care am putut să-i explic de ce procedam aşa. Până ce a remarcat într-o zi: „Chiar atât de rău nu e de fapt. De acum încolo o să mă întind şi eu niţel la prânz şi o să fac antrenament autogen."

Un alt efect l-a vizat pe fiul meu mai mare. Eforturile lui la matematică şi latină nu erau încununate chiar de un mare succes în acea perioadă. Cu toate că profesorii lui ne asigurau că atunci când era ascultat şi scos la tablă putea să rezolve chiar şi cele mai grele probleme, la extemporale tot greşea.

După multe discuţii purtate de noi despre posibilele motive ale acestui fenomen, am ajuns la concluzia că era pur şi simplu o problemă de atitudine lăuntrică. „Cred", îmi spuse într-o zi spre surprinderea mea, „că dacă m-aş putea relaxa aşa ca tine, chestiunea ar fi rezolvată."

Am elaborat deci împreună un concept pentru el, pe care l-am denumit pompos „Programul unic şi funda-

mentat psihologic de învăţare şi psihoantrenament al lui Harald Kirschner". A început în acest fel să se intereseze de anumite corelaţii pe care nu le ştiuse mai înainte. De pildă, că pentru o notă bună la o lucrare de control nu era decisiv doar dacă a învăţat suficient. La fel de importantă era şi întreaga atitudine lăuntrică. Deci capacitatea de a se concentra şi nu numai atât.

După cum vedeţi, din comportamentul meu încăpăţânat a profitat într-un fel sau altul şi restul familiei, ceea ce nu ar fi fost posibil dacă m-aş fi adaptat aşteptărilor lor şi nu aş fi impus egoistul meu program matinal zilnic. Dacă aş fi ţinut cont de imaginea pe care o aveam în familia mea.

Imaginea tatălui de familie brav şi vrednic, care se istoveşte din prima oră a dimineţii deja, pentru a-şi îndeplini datoria. Şi care nu se gândeşte niciodată la el, ci întotdeauna numai la binele celor dragi.

Spuneţi sincer: la ce folosesc realmente toate astea dacă ne hărţuim astfel cumplit într-un mod absolut inutil?

Un concept nu este un panaceu universal, dar el ne conferă cea mai mare siguranţă posibilă pentru a face faţă tuturor problemelor

Pe paginile anterioare aţi găsit un număr de exemple despre cum se alcătuieşte un concept şi care este avantajul de a acţiona consecvent cu el. Un concept, veţi fi recunoscut deja, nu este un panaceu universal. El încă nu rezolvă o problemă, ci creează doar premisa cea mai bună posibil pentru soluţionarea ei.

A deţine un concept înseamnă siguranţă. Prima decizie importantă în acest sens este:

Nu mă mai bazez pe faptul că în momentul confruntării cu o problemă îmi va trece prin minte vreo soluţie oarecare. Sau că mă va ajuta cineva. Sau că nu va fi „chiar atât de rău". Sau că „până acum totul a mers bine". Sunt mai degrabă pregătit pentru ea. Nu las rezolvarea unei probleme în seama întâmplării, a clipei sau a altcuiva, ci preiau singur răspunderea pentru ea.

A deţine un concept înseamnă:

Să mă preocupe deja astăzi cum mă voi comporta mâine sau poimâine într-o situaţie anume. Mă comport ca orice strateg bun, care exersează o acţiune înainte de executarea ei atât de mult ca joc în lada de nisip, până ce este perfect sigur pe situaţie. Sau ca un pompier care exersează fiecare intervenţie de sute de ori, pentru ca atunci când se confruntă cu un caz real să şi ştie exact cum să acţioneze.

Dacă se iveşte acest caz real, îi poate face faţă pregătit. El ştie exact ce este de făcut şi poate să-şi investească întreaga energie în soluţionarea sarcinii, în loc de stăpânirea fricii şi căutarea unui alibi. Pentru cazul în care dă greş şi are nevoie de un ţap ispăşitor.

Acesta este unul dintre avantajele unui concept. Un altul este certitudinea că ştiu ce vreau. Nu mă voi comporta în faţa unei anumite situaţii o dată într-un fel şi data următoare complet diferit. Fac de fiecare dată numai ceea ce mă apropie cu încă un pas de ţelul pe care mi l-am propus.

Nu vreau să vă mai enumăr aici încă o dată toate celelalte avantaje pe care le aveţi dacă vă modelaţi viaţa

singur, în loc de a o lăsa în seama altora. Tot ce este necesar s-a spus deja, sper.

Depinde acum de dumneavoastră să trageţi de aici acele consecinţe practice care par a fi corecte pentru dumneavoastră. Nu vă rezumaţi la vorbele: „Da-da, ar fi totuşi bine să trăiesc aşa." Iar apoi întoarceţi repede pagina, pentru a nu fi tentat să faceţi realmente ceva. Sau spuneţi: „Toate astea sună cât se poate de frumos, dar..." Nici o sută de mii de „dacă" şi de „dar" nu pot, ar trebui să ştiţi asta, să compenseze o singură decize de a face ceva.

Ocupaţi-vă, aşadar, de următorul capitol abia după ce aţi stabilit, pentru un ţel pe care vreţi să-l atingeţi, singurul concept corect şi aţi luat decizia: „De azi înainte nu mă mai poate abate nimic de la respectarea acestui concept."

După ce îl găsiţi, ar trebui să-l scrieţi pe o bucată de hârtie pe care s-o puneţi pe noptieră. Ca să-l puteţi vedea în fiecare dimineaţă şi în fiecare seară. Dimineaţa, ca să vă spuneţi: „Acţionez în conformitate cu el." Seara, ca să vă întrebaţi: „Am acţionat în conformitate cu el?"

Vă puteţi ocupa, desigur, şi în toată săptămâna următoare în fiecare seară cu inventarierea vieţii dumneavoastră de până acum. Apoi puteţi să vă stabiliţi ţelurile şi să dezvoltaţi conceptele care să ducă la realizarea lor.

Sau începeţi prin decizia ca, după fiecare înfrângere pe care v-o alocă viaţa, să căutaţi de azi înainte imediat cauzele chiar la dumneavoastră. Din ceea ce aflaţi astfel dezvoltaţi apoi pentru fiecare caz în parte un concept care vă fereşte să repetaţi pe viitor vechile greşeli.

Oricare ar fi concluziile pe care le trageţi din cele două capitole precedente ale acestei cărţi: începeţi imediat să le transpuneţi în practică, înainte de a trece la pagina următoare.

5

Un criteriu general folosit pentru aprecierea unui om este, în ochii contemporanilor lui, activitatea pe care o prestează. Cine este considerat vrednic sau de succes are parte de prestigiu şi recunoaştere, cine trece în schimb drept leneş sau lipsit de succes are parte de dispreţ. Cine vrea să atingă şi să păstreze deci un anumit grad de prestigiu trebuie să se afirme tot mereu în faţa semenilor lui.

Prin această permanentă competiţie majoritatea oamenilor ajung într-un carusel de performanţe, care le depăşesc capacităţile. Constrânşi fiind de necesitatea de a se afirma tot mereu, ei pierd măsura a ceea ce le foloseşte cu adevărat şi a ceea ce nu le aduce nimic altceva decât ceva mai mult prestigiu.

Cine vrea să se elibereze din acest carusel pentru a savura rezultatul muncii sale trebuie să verifice mereu tot ceea ce face, după două criterii:

1. După utilitatea reală pe care i-o aduc realizările în muncă.
2. Dacă şi în ce măsură se lasă mânat numai de perspectiva câştigului de prestigiu spre realizări tot mereu noi.

Motivul decisiv pentru care atât de mulţi oameni se fac dependenţi o viaţă întreagă de constrângerea creşterii performanţei lor

Poate cunoaşteţi povestea adesea filmată despre ţintaşul măiastru din Vestul Sălbatic. Îşi scotea revolverul cu o iuţeală ca nimeni altul în lung şi-n lat. După ce a răpus câţiva indivizi care erau consideraţi înainte ochitori rapizi, a intrat într-un cerc vicios. În cercul vicios al constrângerii de a învinge.

S-a dus vorba iscusinţei lui, de pretutindeni veneau eroi ai revolverelor, tineri şi ambiţioşi, şi voiau să se măsoare cu el. El, marele ţintaş, care nu mai găsea de mult nici o plăcere adevărată în a ucide, trebuia să continue pentru a supravieţui.

Trebuia să învingă în continuare, întrucât legea victoriei o poruncea. Permanent chinuit de ideea că într-o zi tot va fi înfrânt. Căci nu există victorie fără teama înfrângerii inevitabile. Aşa că s-a întâmplat cum trebuia să se întâmple. Marele ţintaş a murit cu un glonţ în piept.

O să ziceţi că asta nu-i nimic altceva decât invenţie cinematografică. Chiar dacă aşa ceva realmente a existat cândva undeva. Astăzi în orice caz nu mai este de imaginat.

Aici vă înşelaţi. Este vorba de jocul mereu incitant al strălucirii şi gloriei conferite de succes, care ne aduce recunoaşterea celor din jur. Fascinaţia pe care o exercită asupra noastră este atât de puternică, încât nu ne gândim mereu decât la triumful biruinţei şi aproape deloc la urmările sale.

Jocul se joacă şi astăzi ca întotdeauna. În variaţiuni nenumărate. Motivul şi regulile derulării lui de abia dacă s-au modificat cu ceva. Este jucat la serviciu, în fabrici şi

în birourile directorilor, printre prieteni și vecini, între soți și între copii. Întreaga noastră viață, așa se pare, este o singură arenă sportivă, în care ne asumăm tot mereu provocări noi, pentru a obține favoarea publicului și a ne delecta din gustul recunoașterii.

Motivul primordial al dorinței de a câștiga izvorăște pesemne din necesitatea naturală a supraviețuirii și dăinuirii într-un climat ostil. Fiecare dintre noi vrea destul de mâncare pentru el și familia lui, un acoperiș deasupra capului, îmbrăcăminte suficientă și câteva lucruri plăcute care fac viața mai frumoasă.

Există, așa zic oamenii de știință, cinci așa-numite niveluri de necesitate. Ele sunt astfel amplasate, încât după satisfacerea unuia urmează în mod automat celălalt.

- Mai întâi este nivelul necesităților fiziologice de bază, ca foamea, setea și respirația.
- Urmează nivelul necesităților de siguranță. De ele țin asistența sănătății, grija pentru bătrânețe și un viitor asigurat.
- Apoi vine nivelul contactului cu semenii. El vizează conviețuirea oamenilor, organizarea lor între ei.
- Urmează nivelul nevoilor de a fi apreciat și recunoscut.
- Apoi, așa spun oamenii de știință, ajungem la nivelul al cincilea și ultimul. Scopul lui sunt dezvoltarea personalității și desfășurarea ei înfloritoare.

Întrebările la care nu ne poate răspunde cu adevărat satisfăcător nici un om de știință, pentru că numai noi înșine putem găsi răspunsurile, sunt: Cum scoatem la fiecare dintre aceste cinci planuri ce-i mai bun pentru noi? Ce putem face pentru ca, satisfăcându-ne aceste

trebuințe, să culegem cel mai mare folos și să avem cea mai mică pagubă?

Să începem cercetarea acestor probleme cu următoarea reflecție: dacă ne-am satisfăcut unul dintre aceste niveluri printr-o activitate hotărâtă, nu ar fi nimic mai plauzibil decât să încercăm să menținem printr-un grad mai mic de muncă ceea ce am dobândit. Dar mai cu seamă, să savurăm ceea ce am dobândit.

După faza activității concentrate și a succesului obținut ar putea să înceapă acum faza savurării concentrate. Spun, ar putea să înceapă. Dar, în mod straniu, majoritatea oamenilor nu reușesc trecerea de la o fază la cealaltă. Ei vor să fie în continuare plini de succes. Căci a savura ceea ce este util ar fi legat de o pierdere a aprecierii din partea celor din jur.

Așa ne explicăm că oamenii care au destul de mâncare pentru a-și satisface nevoile de bază ale organismului își tot rafinează cultura gastronomică. Pentru a arăta ce-și pot „permite" își însușesc obiceiuri alimentare mai costisitoare, urmarea fiind că trebuie să producă mai mult ca să satisfacă aceste obiceiuri. Folosul aici este un câștig suplimentar de prestigiu, chiar dacă astfel corpul lor are de suferit.

Nevoia de contact, pentru a menționa un alt exemplu, ar putea fi satisfăcută dacă cineva are câțiva vecini și prieteni care îl și ajută când este cazul. Totuși, cei mai mulți inși nu precupețesc nici un efort pentru a cunoaște tot mereu oameni noi, care ar putea duce la creșterea prestigiului lor. Chiar dacă asta are drept urmare că pierd contactul cu cunoștințele lor utile. Uneori chiar rup foarte conștient legătura cu niște prieteni utili pentru că le-ar putea dăuna prestigiului. În timp ce granițele

utilului sunt pentru oricine relativ uşor de recunoscut, pentru prestigiu nu există o graniță naturală. Din contră, criteriile lui sunt fixate tot mereu din nou. Cine se orientează după aceste criterii trebuie să îndeplinească performanțe tot mai mari, pentru a le satisface. Dacă nu procedează aşa, pierde din partea mediului în care s-a introdus tot prestigiul dobândit până atunci.

Societatea în care trăim nu este — după cum ştiţi — interesată să ne elibereze de constrângerea mereu crescândă de a realiza tot mai mult. Ea este mai degrabă interesată să ne ceară mereu noi dovezi ale performanţei noastre. Dacă nu mai suntem capabili, ne retrage recunoaşterea ei. Dacă întreaga noastră viață era edificată în primul rând pe prestigiu şi munca necesară pentru a-l obține, am atins astfel punctul înfrângerii noastre definitive.

Putem acum să ne resemnăm sau să găsim satisfacţii de substitut, care să ne ajute să depăşim înfrângerea. Poate însă că această înfrângere a fost necesară ca să ne facă să găsim noi criterii valorice pentru viața noastră pe viitor. O cunoaştere care ne-ar fi putut scuti înfrângerea într-un stadiu anterior.

De aceea pare necesar să stabilim la timp criteriul pentru judecarea realizărilor noastre după următoarele considerente:

1. După activitatea noastră în vederea utilităţii. Stabilim la timp limita până la care activitatea noastră serveşte satisfacerii unei necesităţi la care tindem.
2. După activitatea noastră în vederea prestigiului. Stabilim la timp limita de la care un câştig suplimentar de prestigiu necesită performanţe care înseamnă mai mult o împovărare decât un folos

suplimentar. Asta cere însă decizia de a renunța la dobândirea unui prestigiu care să crească permanent.

Cine cunoaște aceste corelații deține premisa ca să-și orienteze viața mai bine în funcție de ceea ce-i este cu adevărat util. El se sustrage constrângerilor care îl împiedică să se bucure de rezultatul realizărilor lui și să ajungă astfel la satisfacție. Cu condiția, desigur, să se poată elibera de ideea că dorința de a valora tot mai mult i-ar crea cea mai mare satisfacție.

Cum s-au decis unii oameni să aprecieze mai mult utilitatea muncii lor decât câștigarea prestigiului

Cinci niveluri de necesitate, activitatea în vederea utilității, activitatea în vederea prestigiului... Toate astea sună destul de teoretic. De aceea, voi trece acum la o încercare extraordinar de practică, pe care soția mea și cu mine am făcut-o acum câțiva ani cu niște prieteni.

Eram un grup de doisprezece oameni, aproape toți perechi, și am petrecut împreună un sfârșit lung de săptămână într-o casă țărănească în Steiermark. Era atunci tocmai timpul când se considera a fi șic să se discute mult și deosebit de inteligent despre anumite probleme: despre presiunea performanței sub care trăiau oamenii în țările puternic industrializate, despre așa-numita constrângere a consumului, despre stres, în general despre societatea orientată spre performanțe și tot felul de alte lucruri de acest gen.

Știți doar cum astfel de discuții se derulează de obicei ca de la sine. Fiecare încearcă să fie cu puțin mai deștept

decât toţi ceilalţi. Se etalează şi se dezvoltă teorii şi utopii. Jumătăţi de informaţii sunt aduse în joc ca adevăruri întregi. Se auzeau din abundenţă expresii precum: „Ar trebui să..." sau „De vină este numai..." sau „Dacă nu se schimbă ceva, ne îndreptăm spre o catastrofă".

Spiritele s-au înflăcărat deci de la idei despre transformarea societăţii, de a cărei stare catastrofală erau de vină toţi ceilalţi, numai noi nu. Atunci am făcut propunerea: „Dacă suntem cu toţii de acord că dependenţa crescândă de constrângerea consumului şi de presiunea performanţei îi este dăunătoare omului, haidem să schimbăm chiar la noi ceva".

Acest îndemn a dat discuţiei o turnură total neaşteptată. Ne-am hotărât după dezbateri de ore în şir să iniţiem un experiment. Fiecare dintre noi să-şi analizeze în anul următor tot mereu acţiunile după următoarele două puncte de vedere:

1. În ce măsură îmi foloseşte cu adevărat ceea ce fac sau vreau să fac?
2. În ce măsură o activitate este orientată predominant spre câştigarea prestigiului?

După luarea acestei decizii, au manifestat cu toţii o mare curiozitate dacă la vreunul dintre noi se va schimba realmente ceva în viaţă pe baza acestei autoexaminări. Au fost unii care au vrut să încheie pe loc prinsori şi să organizeze un concurs. S-a propus chiar să se decerneze după acest an medalii de aur, argint şi bronz celor care puteau prezenta mai multe reuşite practice decât alţii. Aceste intenţii au fost curând desigur respinse, căci ar fi fost puţin logic să evaluăm un experiment pentru dimi-

nuarea unei activităţi în vederea prestigiului cu simboluri ale prestigiului.

Experimentul a adus în următoarele douăsprezece luni câteva rezultate din care aş dori să vă descriu aici mai îndeaproape cele mai interesante trei. În paginile care urmează găsiţi câteva extrase din protocolul meu înregistrat pe bandă şi concluzii din declaraţiile notate.

Primul exemplu:
Cum şi-a examinat un participant autoturismul după valoarea de prestigiu şi la ce concluzii a ajuns

„Mergeam cu maşina pe autostradă la câteva săptămâni după discuţia purtată de noi în casa ţărănească. Era într-o vineri după-amiază, mă aflam în drum spre casă şi nu mă grăbeam de fapt în mod deosebit. Totuşi mă ţineam constant pe banda din stânga. Asta îmi intrase în decursul timpului pur şi simplu în obişnuinţă. În această după-amiază mi-am pus într-adevăr pentru prima dată întrebarea: de ce faci asta?

Nu a fost deloc simplu pentru mine să găsesc un răspuns cât de cât satisfăcător. Probabil de vină era faptul că mă convingeam automat că aş fi fost foarte grăbit. Chiar şi atunci când nu era nicidecum cazul. A fi grăbit este desigur un semn că eşti deosebit de vrednic şi de sârguincios. Faci semn astfel altor oameni: Atenţie, trece un om de succes, faceţi loc!

Simţeam şi un fel de dispreţ inconştient faţă de conducătorii unor maşini mai mici, când se dădeau

ascultători deoparte din calea mea, după ce le semnalizasem grăbit când mă apropiasem de ei.

Un alt motiv era și că îmi spuneam: dacă tot ai o mașină rapidă, exploateaz-o. *Mașina* îmi dicta deci viteza, și nu *rațiunea* mea. Când am conștientizat acest lucru, a trebuit să-mi mai mărturisesc și o altă contradicție: făceam 70 la sută din drumurile mele în oraș, în care nu puteam să exploatez deloc puterea motorului meu. Sigur, la intersecții semaforizate demaram și avansam de obicei mai repede decât alții. Asta îmi dădea o anumită satisfacție, dar exploatarea efectivă a autovehiculului meu mare nici nu se putea compara rațional cu ea.

Exploatarea efectivă nu se putea compara în mod rațional nici cu prețul enorm de achiziție și cu costurile de întreținere. Din întreaga mea atitudine a mai rezultat și o meticulozitate exagerată, capricioasă, de-a dreptul copilărească, față de mașină. Eram zile întregi prost dispus dacă descopeream pe lac o mică zgârietură. Resimțeam asta de parcă întreaga mea imagine ca om de succes, pe care puneam atât de mult preț, ar fi fost atinsă astfel.

Reflecând la toate acestea am realizat pentru prima dată cu adevărat cât de mică era valoarea utilă și cât de neobișnuit de mare era pura valoare de prestigiu care mă determinase să cumpăr și să păstrez această mașină."

Aceste gânduri nu i-au mai ieșit din cap participantului în următoarea perioadă. După cum a mărturisit, nu mai simțea o bucurie autentică legată de mașina lui cea mare. În mod logic, ar fi trebuit să-și cumpere acum un autovehicul mai mic. Dar s-a apărat lăuntric împotriva

ideii că astfel întreaga sa atitudine față de viață, construită cu greu ani de zile la rând, putea să se clatine.

Pe de altă parte, a făcut totuși câteva calcule de cost „numai pentru că m-a interesat pur și simplu". A ajuns astfel la concluzia că cel mai mic autoturism acceptabil pentru el ar însemna cam o treime din costurile vehiculului de până acum în ceea ce privește achiziționarea și întreținerea lui. „Poate chiar ceva mai puțin", după cum a mai subliniat.

Asta ar însemna, așa a teoretizat mai departe, că a cheltuit până acum două treimi din bani numai pentru prestigiu.

Al doilea exemplu:
O pereche povestește ce urmări a avut gândirea ei orientată conștient spre prestigiu pentru fiica de 14 ani

„Nu știm nici până azi de ce, dar am avut amândoi mereu impresia că fiica noastră trebuia să fie ceva special. Acesta a fost desigur și motivul pentru care ne puneam în tot ce făcea niște speranțe cu totul deosebite. Trebuia să fie mai bine îmbrăcată decât alți copii. Trebuia să se poarte mai bine. Toți oamenii trebuiau să zică: «O, ce copil deosebit de bine crescut!» Asta a creat firește anumite probleme, de care ne-am făcut de fiecare dată griji cumplite. Dacă stătea mai mult timp împreună cu alți copii, venea deseori cu expresii urâte acasă. Odată a întrebat: «Mami, chiar sunt o bulangioaică arogantă? Așa mi-a zis Fredi». Sau lichida ceva ce i se spusese, cu remarca: «Ei, ce să spun, astea-s numai trăncăneli idioate».

În ceea ce privește școala, a mers totul la început așa cum ne imaginaserăm. Era cea mai bună elevă din clasa ei. Învățătoarea vorbea despre ea numai la superlativ. Apoi a venit gimnaziul, și cu asta au apărut și greutățile."

Greutățile și-au avut originea în constrângerea pentru niște performanțe deosebite, pe care părinții i le impuneau fiicei lor. Efectele pot fi rezumate după cum urmează:

- Părinții stabiliseră etaloane pentru copilul lor. Acestea corespundeau cu precădere propriei lor conștiințe a prestigiului și mai puțin capacității personale a copilului.
- Copilul nu a reușit, în ciuda tuturor strădaniilor, să fie ceva „deosebit", adică elevă de excepție la toate materiile, așa cum corespundea reprezentărilor părinților. Era la anumite materii foarte bună, la altele însă rezultatele ei se situau sub media clasei.
- Unii profesori i-au spus mamei, care se tot interesa speriată la școală: „Fiica dumneavoastră nu se concentrează și este dezinteresată. Uneori deranjează ora. Nu se poate integra bine în disciplina învățatului". Bineînțeles că nu pomeneau un cuvânt dacă ei înșiși făceau totul ca să capteze atenția elevilor pentru obiectul strădaniilor lor.
- Așa că părinții au continuat să își țină fata sub presiune. Trebuia să realizeze mai mult decât voia sau putea și chiar decât corespundea utilității imediate. La urma urmei ar fi fost îndeajuns dacă fata putea trece la sfârșitul fiecărui an școlar în clasa următoare.
- Această presiune legată de randamentul său nu a perturbat numai relația copilului cu părinții. Ea a

transpus copilul și într-o permanentă stare de frică. Fata știa că fiecare notă care nu corespundea așteptărilor părinților aducea acasă o tensiune suplimentară, alte restricții și certuri. În plus, s-au iscat de aici ocazional neînțelegeri între părinți.

- Această evoluție a dus la pierderea progresivă a conștiinței de sine a fetei. Uneori se plângea cu amărăciune: „Orice aș face, tot nu sunteți mulțumiți".

S-a ajuns în cele din urmă la situația că nimeni din familie nu mai era mulțumit. Aceasta era starea lucrurilor până ce rundele de discuții de la sfârșit de săptămână le-au dezvăluit părinților un nou aspect: analizarea așteptărilor lor în ceea ce privește performanțele în funcție de utilitate și de prestigiu.

Mama a povestit mai târziu: „Am luat de la început această sugestie extrem de în serios. Zile întregi nu am mai vorbit despre nimic altceva. A durat desigur câtva timp până ce am reușit să ne convingem să căutăm cauza tuturor acestor greutăți la noi înșine și nu la fata noastră. În cele din urmă am căzut totuși de acord că era pur și simplu lipsit de sens să-i impunem copilului niște etaloane de măsură care mai mult ne dăunau tuturor decât ne foloseau. O dată ce am recunoscut acest lucru, ne-a venit relativ ușor să renunțăm de acum încolo la dorința de a se spune despre fiica noastră: «A, fata este o elevă de excepție? M-am gândit eu mereu că în ea zace ceva deosebit.»

După ce am luat această decizie, am fost cu toții realmente ușurați. Ca să nu mai spun cât de fericită este astăzi fiica noastră. Și-a propus să își ia bacalaureatul.

Acest obiectiv este și etalonul după care ne ghidăm astăzi cu toții."

Al treilea exemplu: „Ceea ce blochează cel mai adesea randamentul sexual este ideea că se așteaptă performanțe"

Al treilea exemplu pe care-l voi relata aici se referă la un cuplu tânăr care încă nu era căsătorit la debutul acestui experiment. Cei doi locuiau pe atunci de vreo doi ani împreună. Dar, din motive pe care nu le cunoștea nimeni înainte, nu păreau să pună preț pe formalitatea unei căsătorii.

Am fost de aceea cu toții întru câtva surprinși când am aflat ulterior următoarea situație:

„Vă spun acum câteva lucruri", a început femeia, „despre care nu am vorbit până acum cu nimeni. Fapt este că această temă nu fusese discutată nici între noi doi vreodată ca lumea.

De când ne cunoaștem a existat între noi propriu-zis numai o singură problemă reală. Ceva nu funcționa în pat chiar așa cum trebuie. De cele mai multe ori când eram împreună, actul sexual se transforma într-un fel de act de forță. Fiecare se chinuia foarte tare să satisfacă așteptările celuilalt. Sau cel puțin ceea ce presupunea el că aștepta celălalt.

După ce se termina, ne prefăceam amândoi că fusese minunat. Fiecare se temea să nu-l dezamăgească pe celălalt care se străduise atât de mult. În realitate, fiecare

se temea încă dinainte că nici de data asta nu va merge chiar cum trebuie.

Când ne-am decis acum un an să ne analizăm realizările după utilitate și motive de prestigiu, am considerat asta o idee grozavă. Nu ne-am gândit, ce-i drept, câtuși de puțin să punem totul în legătură cu problema noastră sexuală. Până ce, într-o seară, a decurs ca de la sine.

Am fost din nou împreună și, ca de cele mai multe ori, ne-am prefăcut reciproc că fusese frumos. Atunci prietenul meu spuse brusc: «M-am străduit teribil, dar nu cred că ai avut orgasm».

Ședeam în pat unul lângă altul. Nici unul nu-l privea pe celălalt. În mine s-a crispat totul, mă gândeam numai: acum s-a terminat între noi. Simțeam oarecum de parcă cineva care se încredea orbește în mine m-ar fi prins la furat.

Întâi am fost tentată să neg categoric și să mă prefac în continuare că totul ar fi în cea mai bună ordine. Dar pe urmă mi-a devenit clar că așa nu putea să continue. Trebuia pus o dată punctul pe i. Venise momentul.

Am spus deci: «Ai dreptate, ne-am străduit amândoi, dar nu am avut cu adevărat orgasm. Astăzi nu și nici altă dată. Ceva facem greșit și nu am habar ce-ar putea fi. Fiecare vrea ce-i mai bine pentru celălalt, dar pur și simplu nu reușim».

Un timp, el nu a scos un cuvânt. Ședeam doar și fixam tavanul cu ochii. Apoi zise: «Poate că tocmai asta este greșeala. Nu ne gândim la nimic altceva decât să realizăm o performanță strălucită. Fiecare vrea să-i dovedească celuilalt cât este de bun la pat. Vrea să aibă cea mai bună performanță»".

Dacă abordăm o problemă cu intenția să realizăm maximul pentru a nu dezamăgi pe altcineva, ajungem

astfel automat în sfera primejdioasă a constrângerii performanţei. Mai cu seamă atunci când nu am lămurit mai înainte: ce înseamnă acest „maximum"?

- Ce este „maximul" pentru mine?
- Ce este „maximul" pentru celălalt?
- Este ceea ce consider eu a fi „maximul" şi pentru celălalt la fel — şi invers?
- Care este etalonul pentru acest „summum"? Etalonul este ceea ce îmi foloseşte mie şi îi foloseşte şi celuilalt cu adevărat sau eu vreau doar să impun celuilalt, pentru a-l face să mă aprecieze?
- Şi, în sfârşit: suntem realmente în stare să facem faţă acestui etalon sau el ne depăşeşte capacităţile?

„Am încercat amândoi mereu", a explicat femeia despre care este vorba aici, „să-i dăm celuilalt ceea ce presupuneam că îi va impune. Indiferent dacă îmi făcea efectiv plăcere, am aplicat tehnicile amoroase cele mai nebuneşti. Mă gândeam numai să trezesc la el impresia că sunt cea mai bună iubită pe care o avusese vreodată la pat. Iar el voia numai să-mi demonstreze ce iubit grozav era. În această reprezentare compulsivă de a trebui să-i dovedeşti mereu celuilalt ceva, fiecare act sexual devenea un fel de sport de înaltă performanţă, în care fiecare voia să fie învingătorul. Şi nu ne gândeam că am fi fost mult mai fericiţi cu mult mai puţină performanţă."

Altfel exprimat: dacă amândoi s-ar fi gândit mai mult la folosul gesturilor lor şi mai puţin la câştigul de prestigiu scontat, nu s-ar fi ajuns la comportamentul compulsiv care le-a tulburat relaţia sexuală.

Atitudinea descrisă aici faţă de viaţa amoroasă este de-a dreptul tipică pentru mulţi oameni. Ea începe cu

ideea: „Trebuie să-i dovedesc ce iubit bun sunt". Sau: „Trebuie să fac totul ca el să gândească după aceea: este pur și simplu fantastică la pat".

Criteriile pentru acest comportament nu sunt propriile dorințe și capacități, ci niște reprezentări-clișeu larg răspândite.

„Un iubit cu adevărat bun", se spune, „trebuie să se culce cu iubita lui cel puțin de două ori pe săptămână." Cine poate numai o dată pe parcursul unei nopți de dragoste, se spune, este numai mediocru la pat. Astfel de idei despre performanța sexuală inhibă în cele mai multe cazuri o relație încă din capul locului. Cine admite asta evită pericolul pe care cercetătorul sexual american William Masters l-a exprimat astfel încă în anii '60: „Ceea ce blochează cel mai adesea randamentul sexual este ideea că se așteaptă performanțe".

Pentru ca relatarea să fie completă, aș dori să menționez că perechea descrisă aici s-a căsătorit între timp. Cum au recunoscut mai târziu, cei doi evitaseră mult timp acest pas, pentru că fiecare se gândea în sinea lui: „Dacă deja de pe-acum nu merge treaba ca lumea în pat, asta ne va deteriora cu timpul căsătoria".

*

Aceste trei exemple au fost cele mai demne de luat în seamă dintr-o multitudine de experiențe care au fost declanșate în acel conștient sfârșit de săptămână petrecut la țară. Persoanele menționate și-au extins experimentele și în alte domenii ale vieții lor. Unele cu mai mult, altele cu mai puțin succes. Se poate spune însă că în acest fel chiar s-a schimbat ceva în viața lor și este de presupus că se va mai schimba încă în următorii ani.

Când ne-am reîntâlnit mai târziu, pentru a ne împărtăși experiențele, au existat două perechi care nu au putut sau nu au vrut să relateze nimic. Au declarat că priviseră totul mai degrabă ca pe o glumă. Le fusese încă de la bun început clar că autoexaminarea la care conveniserăm nu va duce la ei la nimic.

Un participant a declarat categoric că el nici nu putea să trăiască fără presiunea de performanță ce-i venea din afară. Avea nevoie de permanenta provocare pur și simplu pentru a satisface exigențele profesiei sale. Dependența în care ajungea astfel o lua în calcul.

„Să examinez totul conform folosului pe care mi-l aduce", spuse el, „mi-ar răpi doar iluzia, care este și ea o parte componentă importantă în viața unui om. Mie, în orice caz, nu-mi face nimic mai multă plăcere decât atunci când pot să-i oblig pe alții ca, datorită realizărilor mele, să mă aprobe și aclame."

Un punct de vedere pe care trebuie să-l luăm în considerare. Fiecare poartă, în definitiv, responsabilitatea pentru viața sa. Tot el singur trebuie să suporte și consecințele.

De ce atâtea femei își mână soții să realizeze tot mai multe. Și la ce poate să ducă faptul că bărbații pun mai mult preț pe prestigiul lor, decât pe fericirea lor conjugală

O treime folos, două treimi prestigiu. Aceasta este relația pe care și-o calculase bărbatul din primul nostru exemplu ca motiv pentru cumpărarea mașinii lui. Este un calcul cât

se poate de personal, care nu ar trebui generalizat. Aici nici nu putem emite norma care ar fi raportul „potrivit", valabil pentru oricine, între activitatea noastră în vederea utilității și activitatea noastră în vederea prestigiului.

Există oameni care se descurcă în viață cu un minim de prestigiu. Cunosc câțiva astfel de oameni. Ei au de obicei meserii și poziții în care fac exact ceea ce corespunde abilităților lor și îi face fericiți. Câțiva au ajuns în această situație mai mult sau mai puțin din întâmplare. Alții au produs-o foarte conștient.

Se deplasează în viața lor într-un cadru care este clar delimitat pentru ei. Tot ce nu se potrivește în acest cadru nu prezintă pentru ei interes și farmec. Se concentrează la esențial. Dacă l-au obținut, îl și gustă. Nici în vis nu le trece prin cap să realizeze ceva ce nu ar putea după aceea să și savureze.

Tipic pentru cei mai mulți dintre ei este că spun: „Am tot ce-mi trebuie. Pot să renunț la tot restul". Dacă sunt întrebați de ce nu-și schimbă de fapt mașina lor veche de cinci ani cu una nouă, răspund foarte mirați: „De ce? Păi merge încă". Sigur că fiecare dintre ei are o anumită necesitate de a fi recunoscut și apreciat. Dar par să-și fi păstrat instinctul natural care le indică în ce punct efortul în vederea obținerii prestigiului începe să le devină stresant.

M-au preocupat foarte intens astfel de oameni, pentru că voiam să sondez din ce recurgea atitudinea lor. Printre motive se numără: identificarea cu activitatea lor, care-i captivează într-atât, încât nu există nici un mobil pentru ca să aspire la prestigiu drept satisfacție de

substitut. La alții este capacitatea înnăscută de a spune: „Fac ce-mi face plăcere. Mi-e egal ce-or să zică oamenii!"

Alții profită de pe urma faptului că sunt căsătoriți cu un partener care gândește asemănător cu ei. Foarte mulți bărbați ar avea, de exemplu, dacă ar fi doar după ei, un cu totul alt raport față de performanță și prestigiu. Dar în spatele lor se află o femeie care îi mână neîncetat în caruselul autoafirmării.

Este femeia care nu obosește niciodată să-și provoace soțul în mod agresiv: „Arată-le ce poți. Doar ești capabil să faci mult mai mult de atât". Sau să-l impulsioneze lamentându-se: „Câte mi-ai promis! Și ce a ieșit din toate astea?"

Pentru a dovedi cât este de vrednic, bărbatul continuă să se chinuie: tot timpul în căutarea a mai multă recunoaștere și mai mulți bani, ca să facă posibil tot ceea ce corespunde standardului pe care trebuie să-l avem spre a valora ceva.

Semnificativ este că acest carusel e fără sfârșit. Suntem aruncați din el dacă nu mai putem realiza performanțele cerute. Dar ne putem da și jos din el dacă ne decidem să punem punct.

Mulți bărbați nu reușesc însă asta niciodată. Și de ce nu? Întrucât nu au ei înșiși un concept de viață propriu, care să fie mai puternic decât ambiția soției lor. Ajung astfel sub o presiune întreită a performanței:

1. Trebuie să-și mărească mereu performanța, pentru a fi apreciați de soțiile lor.
2. Limita performanței lor nu este stabilită de ei și de capacitatea lor naturală, ci de cerințele competiției.

3. În fine, și propria lor nehotărâre îi pune sub presiune. Pe de o parte, se simt suprasolicitați și ar vrea să scape odată de constrângerea de a trebui să se tot afirme din nou. Pe de altă parte, le e teamă că soția lor i-ar putea disprețui că sunt ratați. Fie că mă credeți sau nu: această teamă în fața propriei lor soții este ceea ce-i mână pe mulți bărbați la pieire.

Se chinuie până la totală epuizare să urce scara profesională. Câștigă ca nebunii. Acceptă tot mereu funcții noi și provocări noi. Le convine orice titlu care aduce prestigiu, cu care se pot lăfăi și făli nevestele lor.

Dacă vă rătăciți vreodată prin cimitirul central din Viena, ar trebui să vă luați timp să vă plimbați atent printre șirurile de morminte. Pe lângă mormintele de onoare ale lui Beethoven, Schubert, Hugo Wolf și alții, veți găsi și inscripții funerare precum: „Therese Kontschak, Hofratsgattin" (soție de consilier aulic) sau „Gertrude Steinocker, Konditor- und Hausbesitzersgattin" (soție de cofetar și proprietar) și altele asemănătoare.

Sigur, în acest oraș titlurile erau dintotdeauna chiar mai valoroase decât unii dintre oamenii care se ornau cu ele. Dar, în fond, diferența este minimă dacă o soție își etalează răsplata pentru abilitatea ei de a-și mâna soțul tot mereu mai departe în timpul vieții cu locuințe pompoase, rochii și briliante sau, după moarte, cu o inscripție funerară.

Pentru bărbații care se află în situația regretabilă descrisă aici există mai ales două posibilități de scăpare:

1. Metoda convingerii

Această cale constă în a convinge soţia că pe viitor se vor arăta mulţumiţi cu ce ceea au realizat.

Acest argument câştigă putere de convingere mai cu seamă atunci când soţul este gata să ofere şi preţul corespunzător pentru câştigul aşteptat. Preţul poate consta în a acorda mai multă apreciere şi tandreţe. Căci multe soţii îşi îndeamnă soţii spre performanţe de prestigiu tot mai mari, numai ca să aibă un substitut pentru faptul că sunt neglijate de ei.

Sau, altfel exprimat: o soţie neglijată caută să-şi compenseze lipsa de apreciere de acasă prin prestigiul în ochii prietenelor ei.

Aşadar, dacă un bărbat îi oferă soţiei lui mai multă apreciere, mai multă tandreţe şi mai mult sprijin, ea nu va mai fi atât de înnebunită după prestigiu. După cum veţi admite, un argument cât se poate de evident. O învoială de acest fel nu numai că-l eliberează pe bărbat din constrângerea performanţei, dar dă şi noi impulsuri relaţiei cu soţia lui.

2. Metoda alternativei consecvente

Există desigur şi femei care nu sunt accesibile argumentelor „metodei de convingere", din diferite motive. De pildă, o dezamăgire pe care le-a produs-o odată soţul. Se răzbună acum într-un mod extrem de rafinat:

Soţia îi cere dovezi ale căinţei lui. Pentru a-şi domoli sentimentul de vinovăţie, el se străduieşte să aducă

aceste dovezi. Îi oferă bunăstare, prestigiu, siguranță materială. Ca să le și mențină, trebuie să realizeze tot mai mult. Dar din cauza permanentei constrângeri a performanței trebuie să-și neglijeze soția. Se ivesc astfel noi sentimente de vinovăție. Soția le tot ține treze. Ele sunt mijlocul de presiune ideal, pentru ca ea să poată cere tot ce-și dorește.

Un alt motiv poate consta în aceea că fiica unei așa-numite familii înstărite s-a căsătorit cu un coate-goale. Pentru a se justifica în fața părinților ei prin succesul lui, îl tot împinge spre carieră.

În cazuri de acest fel, un bărbat trebuie să recurgă la măsuri mai drastice, pentru a sări din caruselul performanțelor, înainte de a se fi distrus. Eventual la aceea că își pune soția în fața unei alternative consecvente.

Pe baza unui exemplu din cercul cunoștințelor mele pot să vă arăt cum este posibil acest lucru. Femeia despre care este vorba aici a trăit în tot timpul căsniciei ei cu ideea că ar fi pierdut prin căsătorie lucruri decisive în viața ei. Nu obosea să-i tot arunce asta soțului ei în față.

El trebuia să asculte monoloage nesfârșite care culminau toate cu concluzia: „Dacă m-aș fi căsătorit atunci cu X, ăla mi-ar fi putut oferi mult mai multe decât tine." Sau: „Ia privește-l pe Y câte face pentru nevasta lui."

Această femeie chiar a reușit să-i trezească soțului ei sentimente de culpă cu cicălelile ei veșnice. El s-a năpustit într-o presiune a performanței de-a dreptul neomenească, pentru a satisface cerințele soției lui. Dar orice făcea, ei tot nu-i era niciodată suficient. Până ce a realizat într-o zi că era la capătul puterilor. Și-a dat seama că pur și simplu nu putea face față pretențiilor ei. Calculul pe

care și l-a făcut a corespuns aproximativ celui pe care l-am întâlnit deja în Capitolul 3, când a fost vorba despre măsurile pentru elaborarea unui concept propriu. El a chibzuit în felul următor:

- Cele mai multe dintre eforturile mele au ca țel propriu-zis numai să împlinească dorințele soției mele. Ce vreau eu însumi de fapt?
- Încercarea permanentă de a satisface pretențiile soției mele m-a făcut să-mi depășesc tot mereu limita mea de performanțe. Unde este de fapt punctul de unde activitatea mea încetează să-mi mai fie utilă mie însumi?
- Ce trebuie să fac deci pentru a reveni pe solul realității, în care dorințele mele se află în acord cu posibilitățile mele?
- Și, în sfârșit: la ce trebuie să renunț pentru a ajunge la fericirea care corespunde reprezentărilor mele?

I-a fost clar că factorul extrem la care ar trebui să renunțe era soția lui. În condițiile date, așa a considerat el, această pierdere i-ar fi fost suportabilă.

S-a decis să-și pună soția în fața unei alternative consecvente. I-a spus: „Dacă ești într-adevăr convinsă că un alt bărbat poate să facă mai mult pentru tine decât fac eu, atunci cel mai bine ar fi să pornești imediat la drum. Caută-ți acest bărbat și căsătorește-te cu el."

Aceste vorbe nu au fost desigur un șoc mic pentru soție. Pentru prima dată s-a văzut silită să preia răspunderea a ceva despre care până atunci doar vorbise. Nu mai putea să-i paseze această răspundere soțului ei și să-l facă responsabil de destinul ei.

Prima ei reacție a fost să declare plină de mândrie rănită: „Sigur, asta voi face". Ca să împiedice ca după un timp oarecare lucrurile să fie date uitării și ea să o poată lua de la început cu strategia pretențiilor ei, bărbatul a insistat să se stabilească un termen. Până atunci, ea urma să se decidă clar:

- Fie își accepta soțul așa cum era și cu ceea ce-i putea el oferi.
- Fie îl părăsea, pentru a trăi în fine cu bărbatul ideal despre care perorase mereu.

Nu pot aprecia cât s-o fi străduit ea realmente să găsească acest bărbat ideal. Evident nu a găsit însă pe nici unul care să vrea să-i ofere mai mult decât al ei propriu. În orice caz, a rămas cu el. A mai făcut câteva tentative să răspândească în lung și-n lat câte pierde de fapt în viață prin această căsătorie. Dar curând a încetat, căci de fiecare dată soțul ei îi amintea: „Draga mea, există doar două posibilități. Le cunoști. Te rog, hotărăște-te".

Asta deci în legătură cu femeile de tipul despre care soția fostului președinte american Eleanor Roosevelt a spus odată: „Drumul spre succes este pavat cu femei care își impulsionează soțul să meargă înainte". Nu mă îndoiesc că milioane de americance s-au comportat și se comportă conform acestei afirmații.

Nu voi uita desigur niciodată o întâmplare pe care am trăit-o acum câțiva ani în acest context. Am petrecut o săptămână în orașul american de jocuri Las Vegas. Într-o seară, tocmai câștigasem la un automat 100 de dolari, am intrat în sala de mese a faimosului hotel „Sands".

Mă uitam după o masă liberă, când a trecut deodată pe lângă mine o ceată de femei mai în vârstă, a căror

priveliște m-a speriat. Purtau rochii scurte în culori țipătoare, pantaloni pestriți sau șorturi caraghioase. Fețele lor erau machiate într-un strat atât de gros, încât pe ele nu se mai putea recunoaște nici un rid, dar, ce-i drept, nici vreo expresie omenească. Purtau inele mari la degete. Coafurile lor erau aranjate artistic. Unele dintre aceste cucoane aveau părul vopsit în albastru.

După ce s-au răspândit toate prin sală, am intrat întâmplător în vorbă cu un bărbat, care s-a dovedit a fi ghidul acestui grup. „Ce-i cu astea?" l-am întrebat. Răspunsul lui a fost atât de impresionant, încât aș dori să-l redau textual. Mi-a spus: „Astea, dragă băiete, sunt toate niște văduve care-și deplâng soții, care s-au spetit de moarte muncind. Acum soțiile lor călătoresc prin întreaga țară, pentru a scăpa de banii pe care li i-au lăsat bărbații lor". După o clipă a adăugat gânditor: „Când văd așa mă întreb uneori dacă are vreun sens să muncești ca bezmeticul".

Pe lângă asemenea fenomene există desigur și nenumărate femei care au de suferit sub furia de performanțe fără scop a soților lor. Multe dintre aceste femei șed acasă și așteaptă până ce bărbații lor binevoiesc, din când în când, să le lase să participe la succesele lor.

Dar de fapt ele nu așteaptă decât să li se ducă de râpă căsnicia. În funcție de felul lor de a fi, au încercat grijulii, răbdătoare sau agresive să obțină ceva mai multă fericire pentru ele din asemenea căsnicii.

Totuși aceste eforturi se încheie de obicei în unul dintre cele două moduri: fie cu resemnare, fie cu agresiune. Avocații specializați în divorțuri pot să depene multe povești despre ce sunt în stare niște femei înve-

ninate, atunci când își pun în minte să se răzbune la despărțire pe soții lor, cărora le era gândul mereu numai la bani și afirmare, și mai deloc la soțiile lor.

Cine este de vină pentru nefericirea acestor femei? Dați-mi voie să vă dau nemilos răspunsul la această întrebare: sunt chiar femeile. Și anume din următoarele motive:

- S-au pus de bunăvoie în dependență de soții lor și nu au așteptat mereu decât ca ei să le facă fericite.
- Au încercat să le paseze soților lor răspunderea pentru propria lor fericire și au fost profund dezamăgite când pentru ele au mai rămas doar niște fărâme.
- Au jucat rolul femeii cumsecade și neajutorate, care se lamentează seară de seară soțului cât de rău îi merge. Mereu în speranța ca el să facă odată ceva ca să schimbe situația.

Cauza cea mai frecventă a unui astfel de comportament constă în reprezentarea transmisă de sute de ani de mame fiicelor lor că o femeie este născută ca să sufere și să rabde; cel mai rău lucru pe care l-ar putea face ar fi să se gândească mai întâi la ea.

Arta de a fi egoist, în schimb, poate – după cum știți – să fie practicată numai de către cineva care consideră că el însuși și nu altul este răspunzător pentru fericirea lui, pentru împlinirea dorințelor lui și pentru realizarea lui optimă de sine.

De aici se poate deduce concluzia clară: o femeie care nu deține un concept propriu pentru fericirea ei nu trebuie să se mire dacă bărbatul ei nu o face fericită.

6

Fiecare om are nevoie de un teritoriu propriu în care să se poată desfășura în conformitate cu necesitățile sale. Dacă presupune însă că ceilalți i-ar respecta de bunăvoie granițele teritoriului, se înșală în mod fatal.

Suntem cu toții expuși mereu atacurilor. Alții încearcă să ne acapareze pe noi, dar și teritoriul nostru. Metodele eficiente de care se folosesc sunt supunerea, slăbirea noastră prin insinuarea lor și ademenirea. A recunoaște aceste metode este prima condiție pentru apărarea cu succes a teritoriului nostru.

A doua condiție importantă constă în disponibilitatea de a ne apăra cu hotărâre și de a renunța mai degrabă la un lucru decât a ne lăsa șantajați cu el pe termen nelimitat.

Cine își creează aceste premise se poate folosi oricând de o strategie de apărare, care constă din următoarele măsuri:

1. Semnalizați atacantului că sunteți gata de apărare.

2. Dați-i de știre atacantului în ce condiții sunteți gata să încheiați un compromis cu el.

3. Renunțați mai degrabă la ceva decât să vă lăsați șantajat cu acel lucru.

Fiecare om își are teritoriul propriu. Dacă nu-l apără, îl iau alții în posesie bucată cu bucată

Printre specialiștii în științele naturii există unii care spun: nu foamea și dragostea sunt cele mai puternice forțe motrice ale comportamentului nostru, ci teritoriul. Noi, profanii, care mergem pe pământ și nu peste norii din cerul științelor vrem desigur să lăsăm în seama savanților să se certe în următoarele decenii pentru a stabili care dintre opinii este cea corectă.

Putem să tragem, ce-i drept, câteva concluzii practice din observațiile savanților. Antropologul american Robert Ardrey, de exemplu, spune:

„Omul și animalul sunt supuși în egală măsură constrângerii teritoriului lor. Acesta le furnizează trei impulsuri vitale fundamentale. În primul rând: posibilitatea să se identifice cu ceva mai mare și mai trainic decât sunt ei. În al doilea rând: sentimentul de siguranță. Și în al treilea rând: imboldul de a continua să trăiască."

Ardrey afirmă și: „În asta constă, de exemplu, explicația că apărătorul unui teritoriu nu este lipsit de șanse nici vizavi de un atacant care îi este superior ca forță."

Ceea ce nu înseamnă deci nimic altceva decât: un om care este conștient de teritoriul lui poate să prindă forțe absolut nebănuite când trebuie să și-l apere.

Este un aspect pe care nu ar trebui să-l pierdem din vedere. Dar să ne ocupăm mai întâi cu ceea ce înseamnă „teritoriu". Este desigur pământul pe care trăim. Este locuința noastră, casa noastră, ca și masa noastră de lucru. Este însă – și anume într-o măsură mult mai mare – și ceea ce alcătuiește personalitatea noastră de

sine stătătoare. În această epocă în care tindem cu toții să supraestimăm nemăsurat proprietatea materială, luptăm nebunește pentru jobul nostru, pentru ceva mai mulți bani, pentru mașină sau pentru poziția noastră socială. Dar, aproape fără contraapărare, lăsăm să ni se ia niște proprietăți mult mai valoroase, cum ar fi timpul și fericirea privată, libertatea și dezvoltarea propriei noastre persoane.

Însă exact acesta este domeniul în care se decid lucrurile esențiale ale vieții noastre. De aceea este necesar să apărăm conștienți teritoriul personalității noastre. Să-l delimităm, să-l prevedem cu palisade și să veghem, înarmați până-n dinți, ca nimeni să nu pătrundă în el, pentru a ni-l acapara.

Face parte dintre marile iluzii ale multor oameni să viseze despre o lume pașnică, în care fiecare iubește și apreciază pe fiecare. Realitatea este însă că fiecare invidiază pe fiecare, încearcă să-l exploateze și să „pună mâna pe el". Este indiferent din ce motiv, sub ce pretext și cu ce trucuri ar dori să-și atingă scopul.

Suntem mereu asaltați de zeci de agresori. Fiecare vrea să pătrundă în teritoriul nostru, să-și tragă de aici folosul pentru el și să ne ia în posesie bucată cu bucată. Metodele lor de acțiune care promit cel mai mult succes sunt supunerea, slăbirea noastră prin insinuarea lor și ademenirea. Dacă nu suntem înarmați împotriva lor, nu avem șanse să ne opunem timp îndelungat atacatorilor.

Atunci ascultăm, înainte de a ne dezmetici, de porunca lor. Ne subordonăm etaloanelor lor. Cumpărăm ce ne oferă ei, fără să fi verificat mai înainte produsul după criteriul folosului său real. Îi lăsăm să gândească în locul

nostru, să preia răspunderea în locul nostru. Curând nu mai suntem noi înşine, ci supuse organe de executare a intenţiilor altora. Ce ne mai rămâne după pierderea independenţei noastre este bucuria faţă de bunăstarea exterioară pe care ne-am dobândit-o. Dar şi aceasta ne aparţine numai atât timp cât le convine altora.

Sigur că ne putem considera mulţumiţi cu asta. Dar cine aşteaptă mai mult de la viaţa sa trebuie să fie înarmat pentru a-şi apăra teritoriul. Primul pas constă în cunoaşterea metodelor atacanţilor.

Metoda supunerii

Supunerea este, fără îndoială, cea mai agresivă dintre toate încercările de a pătrunde în teritoriul nostru. Făcând abstracţie, fireşte, de violenţa pe faţă, care cere la rândul ei o cu totul altă strategie de apărare decât vrem să dezbatem aici.

Formele convieţuirii democratice au modificat în orice caz exercitarea violenţei pe faţă. Sau, altfel exprimat: au umanizat-o. Apărătorului tot îi mai rămâne o şansă să-şi apere teritoriul şi să-şi asigure astfel un spaţiu vital propriu.

Ceea ce-i face totuşi pe mulţi oameni să se îndoiască de acest sistem democratic al convieţuirii este incapacitatea lor de a se folosi de marea şansă. Ei vorbesc, ce-i drept, fără preget de libertate, dar nu fac nimic altceva decât să aştepte până ce le-o dă careva. Dacă au recunoscut în fine lipsa de sens a aşteptării lor, nu caută să se ajute singuri. Nicidecum. Se refugiază mai degrabă în

cea mai comodă dintre toate posibilitățile: îi acuză pe alții. Se ambalează autocompătimindu-se într-un mod steril, în loc să-și spună: „Libertatea mea personală începe de la mine însumi. Nimeni nu este dispus să mi-o dea de bunăvoie. Eu trebuie să fac ceva în acest sens. Trebuie să mi-o creez singur și trebuie să o apăr cu hotărâre".

Orice sistem în care trăim, fie micul grup sau marea societate, poate funcționa în două modalități:

- Fie autoritar, adică atunci când câțiva oameni, puțini la număr, exercită puterea, căreia toți ceilalți li se supun. Nefiind însă neapărat necesar să fie constrânși să o facă. Majoritatea oamenilor sunt mai dispuși să se subordoneze unor autorități puternice. Îi scutește de efortul de a judeca singuri.
- Fie domnește un câmp de tensiune între atac și apărare, individul păstrându-și teritoriul dezvoltării sale personale și apărându-și-l împotriva încercării de supunere. În acest fel el exercită un control permanent asupra autorităților.

Aproape oricine ajunge în vreun fel în poziția unei autorități sau la maneta de comandă a unui sistem tinde să-i supună pe alții cu puterea ce i-a fost dată.

Strategia supunerii arată în felul următor:

- Atacantul teritoriului personal al unui individ trebuie să dețină față de apărător o poziție de putere.
- Apărătorul trebuie să se găsească în poziția de puternică dependență.
- Atacantul trebuie să poată exploata pe baza poziției sale de putere într-un grad atât de înalt dependența apărătorului, încât apărătorului tot să

i se pară că supunerea este cea mai bună dintre toate soluțiile posibile.

Instrumentul pentru realizarea acestei strategii este, după cum știu cei mai mulți dintre noi din proprie experiență, șantajul. Formula simplă cu care a fost el legalizat pentru uzul cotidian în toate domeniile vieții sună astfel: „Dacă nu faci ce-ți cer, o să-ți iau ceva la care ții".

- Așa își supune profesorul elevul cu amenințarea: „Dacă nu asculți, primești o notă proastă".
- Părinții își amenință copiii, la rândul lor: „Dacă vii acasă cu o notă proastă, o să-ți retragem dragostea noastră". Poate că le retrag numai banii de buzunar, dar în fond care este diferența?
- Soția își amenință soțul: „Dacă nu mă tratezi bine, te fac de râs în fața tuturor". Sau i se refuză la pat, o formă de-a dreptul clasică de a șantaja soțul.
- Polițistul îl șantajează pe conducătorul auto: „Dacă dumneavoastră îmi faceți greutăți, eu vă fac reclamație. Asta vă costă atunci mult mai mult".
- Cine stă în profesie pe o poziție ierarhică superioară îl amenință pe cel subordonat lui: „Dacă nu vă îndepliniți sarcina, firma trebuie din păcate să se despartă de dumneavoastră".

Este șantajul cu variațiuni infinite și mereu eficace cu care unul încearcă să-l supună pe celălalt. Cine nu și-a delimitat teritoriul și nu este pregătit să și-l apere va fi învins cu ajutorul acestui șantaj.

Metoda slăbirii prin insinuare

Sunt şi oameni care vor să ne ia în posesie fără să aibă o poziţie de putere. Ei au la dispoziţie o altă variantă, mai rafinată, a şantajului, slăbirea noastră prin insinuarea lor.

Ea funcţionează în principiu în felul următor:

- Atacantul îi oferă apărătorului ajutorul lui. Are grijă de el, se sacrifică pentru el sau cel puţin dă impresia. Se face, în general, indispensabil în toate felurile.
- El reuşeşte astfel să se furişeze tot mai adânc în teritoriul apărătorului. Îi obţine încrederea şi îi anihilează dorinţa de apărare.
- Cu cât ia atacantul mai mult asupra sa din ceea ce este responsabilitatea victimei, cu atât mai mare devine dependenţa acesteia. Dependenţa creşte prin comoditatea pe care o simte oricine lasă pe alţii să se îngrijească de el.
- Când apărătorul remarcă în sfârşit că nu mai ia el însuşi deciziile, este de cele mai mult ori atât de prins în laţul dependenţei, încât preferă să se resemneze. Acum se află complet la mâna celuilalt şi nu mai are forţa să se răzvrătească.

Această metodă se poate derula însă şi astfel:

- Atacantul nu oferă el însuşi ajutor, ci el se declară ca fiind cel care caută ajutor, apelând la mila, iubirea pentru aproapele şi mărinimia apărătorului.
- Apărătorul îl ajută şi savurează mulţumit de sine rolul binefăcătorului. Îi place atât de mult acest rol, încât astfel devine dependent. Dacă într-o zi nu mai vrea să ajute, atacantul îl va şantaja cu re-

marca: „Doar nu puteţi fi atât de lipsit de inimă să mă lăsaţi acum baltă. Acum când depind atât de mult de dumneavoastră". Apărătorul se teme pentru imaginea lui de filantrop. Ca să nu ajungă să i se ducă vorba că este un egoist fără inimă, se lasă şantajat în continuare.

După cum vedeţi, şi această metodă este edificată la urma urmei pe principiul şantajului. Poate într-o formă mai îmblânzită. Dar nicidecum mai puţin primejdioasă.

Pericolul ei deosebit rezidă în faptul că este greu de dibuit. El rezidă şi în nehotărârea oamenilor şi în incapacitatea lor de a cântări consecinţele acţiunii lor. Astfel, o serviabilitate aparent neimportantă se poate transforma într-o dependenţă de lungă durată.

Dacă este de la bun început clar că atacantul vrea să ne supună, ne aflăm în faţa deciziei uşor de recunoscut: „Mă supun sau mă pun în apărare?"

Dacă atacantul pătrunde totuşi în teritoriul nostru cu asigurarea: „Nu îţi vreau decât binele", ne simţim îndatoraţi faţă de el. Şi este exact ceea ce urmăreşte. Lozinca lui este iubirea faţă de aproapele lui. Despre ea se poate spune că nu rareori are urmări mai devastatoare pentru „aproapele iubit" decât dacă îl supune într-un mod necamuflat. Aici măcar ştim de la început cum stăm.

Metoda ademenirii

Ademenirea vizează în primul rând nevoia noastră de prestigiu şi înclinaţia spre competiţia nelimitată. Cine

vrea să fie măcar puţin mai bun decât vecinii şi colegii lui este un teren deosebit de propice.

Procedeul este destul de simplu:

- Cineva vine şi ne ispiteşte cu promisiunea: „Ce-ţi pot oferi îţi procură admiraţie şi recunoaştere. Te evidenţiază faţă de alţii".
- Noi credem în promisiune şi acceptăm ce ni se oferă. Ne creează o satisfacţie de scurtă durată.
- Dacă ne-am obişnuit cu ea, mai vrem să ne evidenţiem puţin mai mult. Aşa că suntem iarăşi receptivi la alte oferte. Începe o dezvoltare ce nu ia sfârşit. Excepţie făcând situaţia când îi punem chiar noi capăt.

Cine îşi deschide teritoriul acestor atacuri nu va mai decide curând singur în legătură cu nevoile sale. El o să aştepte să îi vină un alt mesaj atrăgător, cu noi promisiuni şi oferte.

Din efortul permanent de a urma aceste mesaje rezultă o avalanşă de îndatoriri. Trebuie să le îndeplinim pe toate, căci altminteri ideea noastră că suntem ceva nu ar mai fi susţinută.

În acest fel, atacanţii ne-au ocupat teritoriul cu tentaţiile lor. Acum ei decid după bunul-plac asupra nevoilor noastre. Graniţele scopurilor şi dorinţelor noastre se estompează pentru noi tot mai mult. Şi totul numai pentru că nu am fixat în prealabil aceste graniţe.

La lupii arctici s-a observat că o haită posedă un teritoriu de circa 160 de metri pătraţi. Din când în când, animalele adulte marchează graniţele acestui teritoriu împotriva invadatorilor. Ca şi câinii, ei îşi folosesc pentru a marca aceste delimitări urina.

Sper că îmi veţi ierta modul de exprimare drastic, dar plastic, dacă folosesc comparaţia: cine este supus metodei seducţiei nu trebuie să se mire dacă în teritoriul lui mulţi invadatori se p... fără să ceară voie.

Cum s-a transformat mila în ură, numai pentru că o femeie nu a putut spune nu

Există mulţi oameni al căror ţel suprem este să fie îndrăgiţi de cunoscuţii şi rudele lor, de şefi şi subordonaţi şi, în general, de toată lumea. După cum următoarele cuvinte par, în genere, o supremă laudă când caracterizezi pe cineva cu ele: „Nu are duşmani. Toţi îl îndrăgesc". Acelaşi lucru este valabil când spunem cuiva că este amabil, săritor sau prevenitor.

Nu este o întâmplare că astfel de calităţi care nu spun nimic găsesc recunoaşterea semenilor. Căci ele înseamnă că cineva care vrea să fie amabil, îndrăgit şi săritor nu este un pericol pentru alţii. El este uşor dirijabil. Poate fi uşor intimidat. Preferă să cedeze decât să-şi apere teritoriul.

Asta înseamnă că cel care vrea să fie îndrăgit şi nu poate spune „nu" este o victimă uşoară a supunerii, slăbirii prin insinuare şi ademenirii. Teritoriul său stă larg deschis, oricine este bine venit. Îl va îmbrăţişa cu naivitate şi pe cel mai şiret atacant, pentru a se face agreat de el.

Şi ce determină un om să aducă orice sacrificiu pentru a fi îndrăgit de alţii? El caută protecţie şi siguranţă. Dar le caută acolo unde le poate găsi cel mai puţin — la ceilalţi.

Cine vrea să fie agreat de oricine și să mulțumească pe fiecare se va mulțumi cel mai puțin pe sine însuși. Asta se poate constata ușor. Căci el nu știe ce-i convine lui cel mai mult. Nu are scopuri proprii, nu are un concept propriu pentru viața lui, nu are un teritoriu propriu. Alții i l-au acaparat de mult.

Cine nu posedă un teritoriu propriu, cu care se poate identifica și care poate să-i confere siguranță, nu are nimic ce ar fi demn să fie apărat. Pentru el cade provocarea de a mobiliza toate forțele ca să se depășească pe sine.

Acești oameni sunt ceea ce am putea numi „masa dezinteresată" sau „mulțimea pasivă". Ei nu sunt văzuți de ceilalți care se servesc de ei drept indivizi, ci numai drept o cantitate. Cineva care știe exact ce vrea trebuie doar să vină și să le indice drumul. Ei vor mărșălui pentru el. Se sacrifică pentru acești „ceilalți" și ideile lor. Și de ce? Întrucât ei înșiși nu au idei referitoare la viața lor proprie pentru care ar merita ca ei să fie pe baricade.

Dacă s-a spus cu câteva pagini în urmă că orice sistem funcționează fie în câmpul de tensiune dintre atac și apărare, fie autoritar și că unii, puțini la număr, exercită puterea căreia li se supun „toți ceilalți", atunci acești oameni sunt „toți ceilalți". În relația lor cu lumea din jur nu se va crea acel câmp de tensiune util, de care are nevoie orice autorealizare care satisface.

Este de înțeles că oricine vrea să se folosească de alții pentru el caută astfel de oameni dependenți, care opun eforturilor lui o rezistență cât se poate de mică.

Mulți părinți vor copii care se supun docili autorității lor. Argumentul pe care-l aduc este foarte adesea: „Să

învețe din timp să se subordoneze, altfel vor avea mai târziu greutăți". Astfel de părinți nu prea vorbesc despre greutățile pe care le au copiii care au fost obișnuiți de mici cu subordonarea. Cea mai mare greutate rezultă din pierderea treptată a personalității lor, pe care nimeni nu o poate îndura timp îndelungat fără a fi prejudiciat.

Se înțelege de la sine că acești părinți nu fac nimic pentru a-și învăța copiii să se apere contra înăbușirii personalității lor. Ei cer supunere. Cearta este o răzvrătire care trebuie reprimată urgent. De fapt, cearta nu este nimic altceva decât instinctul natural de a-și apăra teritoriul în fața atacurilor.

Se poate spune:

Apărarea propriului teritoriu presupune să fii dispus la confruntare. Această dispoziție — indiferent în ce formă se manifestă — este semnalul pentru atacant: „Stop, de aici încolo nu mă mai subordonez. Știu singur ce este bine pentru mine".

Am fost cu câteva săptămâni în urmă într-un magazin cu îmbrăcăminte bărbătească, pentru a-mi cumpăra o pereche de pantaloni. Aveam o idee clară despre cum trebuiau să fie acei pantaloni. Așa că m-am apucat să mi-i caut pe cei care mi se potriveau dintr-un bogat sortiment expus. Deodată s-a apropiat de mine un vânzător, căruia i se păruse probabil că scotocisem deja prea mult, a căutat niște pantaloni și mi-a spus: „Cred că aceștia sunt exact ceea ce vi se potrivește". I-am probat. Îmi veneau într-adevăr. Numai jos erau puțin prea largi. O simplă chestie de gust.

Când i-am arătat, vânzătorul a reacționat cu argumentul: „Asta ziceți numai pentru că nu sunteți obișnuit.

Dar așa e acum ultima modă. Oricine se respectă poartă azi așa".

Un exemplu, cum ați trăit cu siguranță și dumneavoastră altele asemănătoare. Cineva încearcă să pătrundă prin metoda seducției în teritoriul propriilor noastre reprezentări. Poate că este un caz inofensiv. În realitate este însă una dintre acele situații de zi cu zi în care se vede dacă facem parte din marea masă a celor care sunt dispuși să se adapteze sau dintre cei care își apără propriile idei.

Sigur că vânzătorul dorește să îl ascultăm binevoitori și să-i spunem: „Bine, dacă așa-i acum ultima modă, atunci sigur că-mi cumpăr pantalonii". Face o afacere rapidă și scapă repede de noi. Îi este de fapt absolut egal dacă pantalonii ne și plac apoi cu adevărat. Asta-i o problemă cu care trebuie să ne împăcăm noi în lunile sau anii ce vin, atunci când purtăm pantalonii.

Este și numai problema noastră dacă ne lăsăm puși, de exemplu, de un șef într-un post în care tocmai are nevoie de cineva. Dacă ne lăsăm convinși împotriva propriilor noastre intenții, din pură complezență, el scapă astfel de o grijă. Noi poate ne îndeletnicim însă de acum încolo ani de zile cu ceva care nu ne place, care nu ne împlinește și care ne aduce, în loc de satisfacție, numai frustrare.

Orice facem din complezență față de alții, cu toate că știm precis că nu este ceea ce ne trebuie nouă, ne va aduce într-o zi greutăți. În plus, orice cedare este pentru orice atacator o încurajare ca data viitoare să stoarcă ceva mai mult din noi.

În schimb, dacă îi semnalizați: „Ce vrei aici o fi foarte plăcut pentru tine, însă eu am cu totul alte idei", atunci el va ști unde începe granița teritoriului dumneavoastră.

Să mai accentuăm o dată:

S-ar putea, pentru a nu vă face dezagreabil, să fi ocolit tensiunea pe care o aduce cu el orice refuz. S-ar putea ca cedând să evitați o ceartă. Dar nu vă lăsați purtat de false speranțe: spiritul dumneavoastră prevenitor se poate să fi rezolvat o problemă a atacantului. Dar este posibil ca astfel pentru dumneavoastră ea abia să înceapă cu adevărat. Vă pot ilustra pe baza următorului exemplu ce efect drastic poate rezulta de aici:

Cunosc un cuplu care a luat-o cu circa zece ani în urmă pe mama soțului în locuință. „Pur și simplu nu pot să accept", explicase soțul atunci, „ca mama mea să trebuiască să-și petreacă sfârșitul vieții într-un azil de bătrâni." Soția fusese de acord. Nu dintr-o reală convingere, ci doar pentru că nu voia să lase impresia că se gândește numai la ea și nu are inimă pentru femeia bătrână.

Această milă s-a transformat între timp în ură. Ea se amplifică de ani de zile sub amabilitatea simulată cu greu, pe care acești trei oameni și-o arată reciproc. Ea face zi de zi pentru fiecare dintre ei conviețuirea un adevărat calvar.

Femeia cea bătrână se simte îndatorată față de cea tânără. Dintr-un gest de pură recunoștință și întrucât vrea să se facă folositoare, se amestecă în tot și toate. Și nu poate înțelege că în acest fel o calcă mai ales pe nora ei pe nervi.

Uneori, când se aud noaptea zgomote din dormitorul soților, bătrâna doamnă, care suferă de insomnie, bate la

ușă și strigă: „S-a întâmplat ceva? Vă pot ajuta? Vă certați cumva?"

Nora nu poate să discute cu soțul ei despre stresul psihic la care e supusă. Adică, ar putea ea, dar nu o face, pentru că vrea să fie complezentă și față de el. El însă, care nu este acasă în timpul zilei, își simplifică treaba. Îi spune: „Trebuie să ai răbdare. N-o să dureze o veșnicie".

Și ce face soția? S-a obișnuit să cedeze și suferă. Doar uneori, când frustrarea devine insuportabilă, cade atrapa complezenței și le mărturisește prietenilor: „Știu că sună îngrozitor, dar aștept ziua în care soacra mea va fi în fine sub pământ. Atunci o să pot face în casa mea ceea ce vreau să fac, fără să trebuiască să țin cont de cineva".

Aceste fraze caracterizează un subterfugiu la care se recurge adesea pentru a se scăpa de confruntarea directă: refugiul în speranța unei rezolvări, la care nu trebuie să contribuim singuri cu nimic. Nu este desigur exagerat dacă afirm că milioane de oameni se amăgesc cu această speranță. Cauza este incapacitatea de a lua în propriile mâini apărarea teritoriului lor.

Cele mai importante două premise de care avem nevoie pentru a ne putea apăra cu succes teritoriul

Cei mai mulți dintre noi au fost crescuți într-un dezacord straniu. Băiatului i s-a inoculat: „Nu fi laș, poartă-te ca un bărbat". Pe de altă parte a fost însă educat să nu fie obraznic, să-i respecte pe adulți și pe superiorii lui și să se poarte în general cum se cuvine. Fetele, la rândul lor,

au avut parte să audă neîncetat: „Lasă asta, potolește-te, o fată nu face așa ceva".

Orice or vrea să însemne astfel de observații și avertismente, pentru cel vizat ele nu sunt un ajutor ca să se descurce mai bine în viață. Ba, dimpotrivă. Ele declanșează o nesiguranță și niște temeri permanente. Orice face, el este criticat. Întotdeauna cei mari știu mai bine.

Dacă un copil se pune în poziție de apărare față de un adult, rezistența sa este frântă cu o autoritate brutală. Răzvrătirea lui este aproape mereu sortită eșecului. Conștiința de sine îi este înăbușită în loc să fie clădită cărămidă cu cărămidă. Nu-i de mirare dacă își găsește de timpuriu refugiu în acțiuni alibi, în supunere aparentă, autocompătimire, protest și fățărnicie.

Firește că aceasta este o reprezentare extremă a lucrurilor. Dar, sub o formă sau alta, fiecare dintre noi a avut parte în fond de această educație. Rareori este ajutat cineva să se cunoască realmente pe sine la timp, să-și dezvolte propriile idei despre viață și să le susțină în fața altora.

Majoritatea oamenilor rămân la această dezvoltare. Ei nu fac nici mai târziu nimic pentru a se găsi pe sine și a-și găsi propriul lor teritoriu. Dacă ne decidem să recuperăm ce am pierdut sau omis, ar trebui să ne creăm mai întâi două premise importante. Și anume:

1. *Să fim dispuși să ne apărăm*

Înainte de a vă dedica următoarelor rânduri cu intenția de a trage din ele foloase practice, ar trebui să știți un

lucru: aici este vorba cu precădere de premisele pentru apărarea teritoriului dumneavoastră. Toate acestea nu vă folosesc la nimic dacă nu ați recunoscut pe parcursul lecturii de până aici necesitatea de a vă delimita teritoriul și de a dezvolta un propriu concept de viață. Dacă așa stau lucrurile, atunci s-ar putea ca exemplul unui bărbat despre care aș dori să vă povestesc aici să vă dea niște îndemnuri.

Acest bărbat este de meserie poștaș. El trăiește cu soția și cei doi copii într-un apartament de trei camere. Salariul lui lunar este prea mic pentru a-și încropi din el chiar și o fărâmă din acea bunăstare care le pare altora indispensabilă.

Și totuși acest om posedă ceva ce-l face probabil mai fericit decât cei mai mulți dintre noi, care avem mai mulți bani, mai mult lux, mai multă influență și o poziție socială mai bună. El deține ceva la care nu ar renunța pentru nimic în lume. Iar asta este, nu o să vă vină să credeți, interesul său de-a dreptul fantastic pentru lilieci[3].

Fapt este că el face parte dintre cei trei sau patru experți în lilieci recunoscuți în Europa. Chiar și naturaliștii specializați în acest domeniu din Uniunea Sovietică sunt interesați de lucrările lui. Este invitat la congrese, pentru a le relata acolo specialiștilor despre observațiile și cercetările sale. După cum vă puteți imagina, poștașul nu a învățat niciodată limba latină la școală. Însă când a realizat într-o zi că toți acești profesori l-ar lua cu adevărat în serios doar dacă el ar putea să arunce în jurul lui cu expresii latinești, și-a însușit aproape în joacă și în timpul cel mai scurt cunoștințele lingvistice necesare. A făcut-o

[3] Este vorba de animale, nu de arbuști. (*N. t.*)

singur, căci nu și-a putut permite un profesor de limbă latină. Merită să luminăm mai îndeaproape acest punct din cariera lui de expert în lilieci. El studiase deci pe-atunci deja de ani de zile liliecii. Acesta era domeniul lui, era țelul vieții lui. Iar acum trebuia el, poștașul, să mai învețe și latina?

Și-ar fi putut spune: „Nu o să reușesc niciodată". Alții, care râdeau oricum de mult de el din cauza ciudatei lui pasiuni, l-au și sfătuit: „Mulțumește-te cu ce ai. Nu o să fii niciodată recunoscut de profesori". Dar o parte esențială din fericirea lui consta pentru el în a putea face accesibile celorlalți rezultatele cercetărilor lui. De aceea a survenit la el acel caz despre care antropologul Robert Ardrey spune că apărarea teritoriului său îi dă celui vizat forțe nebănuite, așa încât nu este lipsit de șanse nici în fața unui atacant care-i este superior ca putere.

Acestui poștaș i-a dat apărarea misiunii vieții lui forța să biruiască aproape cu ușurință „adversarul" său aparent de neînvins care se numește studiul latinei.

Și de ce a reușit fără efort? Pentru că și-a urmărit scopul cât se poate de consecvent. Rețineți, cât se poate de consecvent.

Un scop, un teritoriu propriu, de care sunteți legat numai cu jumătate de măsură, îl veți și apăra numai cu jumătate de forță. Dacă vreți să vă construiți o casă, dar cu condiția: „... numai dacă nu necesită un efort prea mare", forța dumneavoastră va paraliza de îndată ce se ivesc primele probleme.

Dacă încheiați o căsătorie băgându-vă ideea în cap: „Fac o încercare. Iar dacă nu funcționează ca lumea, divorțez și gata", veți fi într-adevăr curând divorțat/ă.

Dacă vă îndeletniciţi cu ceva, însă numai cu intenţia: „Mi-e egal ce fac, o fac doar ca să câştig bani", nu trebuie să vă miraţi dacă în felul acesta nu vă va bucura niciodată un job. Acceptaţi pur şi simplu ce se iveşte. Cu alte cuvinte: nu posedaţi un teritoriu propriu pe care-l apăraţi, cu care vă identificaţi şi care vă dă „forţe nebănuite".

Poate că v-am putut convinge cu aceste indicaţii cât de extraordinar de important este să vă hotărâţi să vă apăraţi în mod conştient teritoriul. Conştient şi cât se poate de consecvent, aşa cum vă apăraţi hotărât şi împotriva supunerii, slăbirii prin insinuare sau ademenirii.

2. *Să fim dispuşi să renunţăm*

Dacă v-aţi delimitat teritoriul şi sunteţi decis să-l apăraţi, tot vor mai exista încă mii de lucruri care vi se par demne de dorit.

Foarte mulţi oameni nu pot rezista în faţa acestei tentaţii mari. Se fixează astăzi asupra unui ţel. Dar mâine deja, înainte de a fi început să-l realizeze cu adevărat, nenumăraţii atacanţi de care suntem mereu asediaţi ne ademenesc cu altceva. Cine nu se poate decide aici va reuşi întotdeauna numai pe jumătate tot ce vrea să întreprindă. Jumătate însă, ar trebui să ştiţi, este aproape la fel de puţin ca deloc.

Pentru cineva care deţine un concept după care — aşa cum zice Henry Kissinger — filtrează toate celelalte ispite, va fi uşor să împlinească aceste premise de apărare a teritoriului său. Cu condiţia, desigur, să tragă consecinţele din verificarea critică a tuturor încercărilor

de abatere. Aceste consecinţe sunt: pentru tot ceea ce vreau să realizez trebuie — cel puţin la început — să renunţ la ceea ce nu mă duce la ţintă.

Ca să revin la poştaşul meu cu liliecii. El este, de exemplu, lămurit asupra unei chestiuni: dacă îmi cumpăr din câştigul meu o maşină, îmi lipsesc banii pentru munca mea de cercetare. Având în vedere că realizează necesitatea acestei renunţări, ea nici nu-i vine deosebit de greu. La urma urmei, câştigul pe care-l obţine în schimb înseamnă incomparabil mai mult pentru el.

Voi prezenta aici, în încheiere, încă o dată la rând corelaţiile indicaţiilor menţionate şi le voi pune în legătură cu cele spuse până acum:

- Fiecare stă până la urmă în faţa deciziei să lase în seama altora configurarea vieţii lui sau să-şi alcătuiască singur teritoriul lui. Acest teritoriu este baza sigură a autorealizării, a responsabilităţii de sine şi a păstrării unui procent cât se poate de mare de libertate personală.
- Cine se decide pentru o viaţă cu un teritoriu propriu trebuie să ştie că ajunge astfel într-un câmp de tensiune dintre atac şi apărare. Întrucât numai în acest câmp de acţiune este posibilă cea mai mare autorealizare, nu poate să-l evite, ci trebuie mai degrabă să-l folosească pentru el.
- Ca să satisfacă toate provocările ce apar în acest câmp de tensiune, are nevoie de un concept conştient, care delimitează teritoriul său faţă de influenţele din mediu. Acest concept fixează etaloanele care corespund propriilor idei de viaţă. După acest concept el poate filtra toate influenţele şi atacurile

din mediu, pentru a recunoaşte ce-i foloseşte şi ce-i dăunează.

- Pararea cu succes a acestor atacuri necesită o disponibilitate puternică pentru apărarea teritoriului şi identificarea cu el.
- Dacă aceste premise există, puteţi conferi unui apărător forţe nebănuite, care-i dau şi faţă de nişte atacanţi mai puternici o şansă să se afirme.
- Succesul depinde însă în foarte mare măsură şi de capacitatea de a implementa aceste forţe în mod concentrat. Această concentrare nu înseamnă nimic altceva decât renunţarea la tot ce nu foloseşte în mod nemijlocit realizării obiectivului.

De ce, de atâtea ori, marea iubire eternă se încheie cu o deziluzie uriaşă

Aş dori să vă menţionez mai întâi două constatări pe care le poate urmări oricine singur în practică. Una dintre ele este:

- Cu cât sunteţi mai dispus să cedaţi cuiva, cu atât vă va cere mai multe în viitor. Cine este deci axat pe ideea să vă exploateze în avantajul lui vă va interpreta cedarea ca pe o slăbiciune. Vă va stoarce atât de mult, până ce nu va mai putea lua nimic de la dumneavoastră în folosul lui. De îndată ce a atins acest punct, deveniţi pentru el mai mult sau mai puţin lipsit de interes.

Veţi constata, de pildă, deseori că angajaţilor care sunt foarte credincioşi firmei le este incomparabil mai greu decât altora să obţină o mărire de salariu de la şefii lor.

Oricât de util pentru firmă ar fi un angajat de acest tip, superiorul lui tot va calcula mereu: de ce să-i dau mai mulți bani, dacă sunt suficiente și o mică lingușire, o laudă sau o apelare la înțelegerea lui? Șeful îi va spune deci cât de tare trebuie strânsă tocmai acum cureaua, dar, când o vor duce din nou mai bine, de el se va ține primul seamă la o mărire de salariu. Apoi va mai sta puțin de vorbă pe un ton familiar cu angajatul respectiv. Pe cât posibil despre trecut, despre vremurile grele parcurse împreună. Și acest salariat se va mulțumi cu speranța și cu promisiunea.

Pe de altă parte, același șef se va decide mult mai ușor să îndeplinească doleanțele unui angajat util care știe ce vrea și i se adresează hotărât, spunând, de exemplu: „Am acum 38 de ani și mi-am imaginat ca la această vârstă să câștig atâția și atâția bani. Înțeleg desigur dacă nu mă puteți plăti mai mult. Dar tocmai mi se oferă o șansă bună la o altă firmă căreia trebuie să-i dau răspunsul până vinerea viitoare. Pot să revin în trei zile ca să-mi spuneți ce ați decis?"

A doua constatare este:

- Cu cât v-a luat deja în posesie un altul, cu atât este mai greu pentru dumneavoastră să recuceriți acest teren.

Este deci important în ce moment și cu ce grad de hotărâre începeți să vă apărați teritoriul. Cel mai mare pericol care vă amenință este subaprecierea atacantului și a intențiilor lui.

Pericolul este atât de mare întrucât în multe cazuri nici chiar atacantul nu este mai întâi conștient de urmările acțiunii sale în viața dumneavoastră. Poate că el vine

cu intenții onorabile. Un bărbat poate iubi o femeie sau o femeie un bărbat cât se poate de sincer. Cine s-ar gândi într-o asemenea idilă a păcii încă de la început la noțiuni ca atacul și apărarea?

Exact la asta mă refer când vorbesc aici de pericol. Căci dragostea și ura, tandrețea și șantajul, seducția și respectul sunt adesea atât de apropiate între ele, încât abia dacă mai există loc pentru adevărata înțelegere a celuilalt. Și anume pentru înțelegerea că celălalt tot are nevoie, cu toate emoțiile pozitive, de un teritoriu propriu pentru autorealizarea personală.

Cunosc un șir întreg de cazuri la care s-a putut observa în decursul timpului o evoluție pe care aș dori să o prezint aici în felul următor:

- A iubește pe B, B iubește pe A. Amândoi sunt fericiți că s-au „găsit" și nu pierd nici o ocazie să se asigure unul pe altul de credință veșnică, solidaritate la bucurie și necaz și toate lucrurile obișnuite în astfel de situații.
- La început sunt amândoi de acord să se acapareze reciproc în mod neîngrădit. Chiar fac așa. Orice separare îi indispune. Dacă ați fost vreodată îndrăgostiți, știți cum este.
- Mai încolo, când viața cotidiană a răcit sentimentele și a limpezit capul din nou, în partenerul A se trezește nevoia firească de mai multă independență și de o dezvoltare proprie.
- Această dorință contrazice desigur promisiunile pe care i le-a făcut înainte partenerului său. Cutare și cutare dorință de mai multă independență, trezită din nou la viață, îl aduc în conflict cu sine

însuşi. Întrucât partenerul nu bănuieşte nimic, lui A nu îi vine să-l confrunte cu indispoziţia sa. Dar sentimentul neplăcut rămâne.

- Cu timpul el chiar se amplifică. A recunoaşte tot mai clar cât de mult l-a luat B în posesie. Ceea ce îşi dorea A mai înainte de la sine, apropierea partenerului şi luarea în posesie de către el, resimte acum tot mai mult ca pe o împovărare, căreia ar vrea să i se sustragă.
- La un moment dat, declanşat de obicei de un prilej neînsemnat, se ajunge apoi la marea ciocnire. Cu aceeaşi intensitate cu care partenerii se luaseră mai înainte în posesie reciproc, se iau acum la luptă. Tot ce li se părea înainte bun este acum rău. Fiecare găseşte cu uşurinţă destule argumente, pentru a justifica atitudinea schimbată, cel puţin în faţa lui însuşi.

Unele dintre relaţiile despre care vorbesc aici sfârşesc, mai devreme sau mai târziu, într-un mod ireconciliabil, cu despărţirea. Altele sunt continuate, nu rareori din simplă comoditate. Sentimentele proprii de vinovăţie şi învinuirile adresate celuilalt se tot înlocuiesc reciproc. În cele din urmă partenerii se supun realităţii că pur şi simplu nu mai poate să fie aşa cum a fost odată.

Şi de ce toate astea?

Deoarece fiecare partener şi-a început relaţia pornind de la premisa că este posibil să-şi sacrifice celuilalt pentru totdeauna teritoriul său, Eul său egoist, nevoia sa de autodezvoltare.

Iluzia romantică despre renunţarea totală la sine pentru un altul este atât de adânc înrădăcinată în mulţi

oameni, încât nici măcar un şir de deziluzii de tipul celei relatate nu-i pot reţine să încerce din nou. În loc să găsească siguranţa în ei înşişi, o caută neîncetat la alţii. Ei eşuează astfel, pentru că trebuie să eşueze. Până ce într-o zi, plini de compasiune faţă de ei înşişi, se resemnează.

Aici a fost vorba despre dragoste, despre legătura emoţională dintre bărbat şi femeie. Ceea ce nu înseamnă însă nicidecum că în alte domenii ale convieţuirii s-ar petrece altfel. Puteţi observa exact aceeaşi evoluţie între părinţi şi copii, între colegi, vecini, superiori şi subordonaţi.

Situaţia este, desigur, asemănătoare în relaţia cu ideile, ideologiile sau religiile. Sau cu credinţa în infailibilitatea medicilor, statului, modelelor admirate, dreptăţii şi instituţiilor de tot felul.

Durata unei legături utile, asta se poate deduce din cele de mai sus, depinde în mare măsură de gradul în care este cineva în stare să-şi delimiteze şi să-şi apere propriul său teritoriu faţă de celălalt. Şi bineîneţeles şi de gradul în care este celălalt dispus să respecte această limită.

Cele mai importante trei măsuri pe care le putem lua pentru apărarea teritoriului nostru

Supunere, slăbire prin insinuare şi ademenire, am aflat, sunt cele trei componente eficace ale strategiei cu care încearcă atacanţii să pătrundă în teritoriul nostru. Ce putem face pentru a le para cu succes?

1. *Semnalizați-i atacantului că sunteți gata de apărare*

Puteți să-i împărțiți pe cei care vă atacă în două categorii. Unii dintre ei nu vin — după cum știm deja — deloc cu intenția de a vă exploata. Sau s-o spunem așa: intenția nu le este la început conștientă. Abia mai târziu, când ei recunosc că se poate obține ceva de la dumneavoastră, își revendică pretențiile. Ei cer și cer tot mai mult. În cazul în care nu luați la timp măsurile defensive necesare.

Cealaltă categorie de atacanți se preocupă de dumneavoastră numai pentru a vă exploata. Un atacant de acest tip va încerca deci de la bun început să folosească puterea lui, superioritatea lui sau slăbiciunea dumneavoastră pentru a vă ataca prin surprindere.

În ambele cazuri este necesar să opriți atacantul încă de la granița teritoriului dumneavoastră, să-i spuneți clar: „Sunt realmente dispus la negocieri. Dar îți întrevăd intențiile. Îmi iau deciziile singur, căci știu exact ce vreau."

Atacantul va căuta să vă convingă. Va zugrăvi în cele mai frumoase culori ceea ce vrea de la dumneavoastră. Va avea zeci de argumente care pledează toate în favoarea celor cerute de el. Nu va avea nici unul împotrivă. Cu tot ce zice și face, intenționează să vă adoarmă gândirea egoistă și să vă entuziasmeze unilateral în folosul lui. Va încerca să vă determine să acceptați, să promiteți sau să semnați. Vrea să vă ancoreze, pentru ca mai târziu, când gândirea dumneavoastră critică intră din nou în funcțiune, să nu mai puteți da înapoi.

Împiedicați această situație, spunând: „Trebuie să mă gândesc mai întâi bine". Să nu vă neliniștiți dacă el spune cumva: „Dar aici nu ai la ce să te gândești". Sau: „M-aș fi așteptat de fapt să ai mai multă încredere în mine". Sau: „Este o ocazie unică pentru tine, nu trebuie să pierzi nici o clipă".

Replici de acest soi indică de obicei încercarea unui atac prin surprindere. La urma urmei, nu este altceva decât remarca unui vânzător șmecher, care încearcă să vă convingă să acceptați o ofertă specială și vă preîntâmpină ezitarea spunând: „Este ultimul exemplar pe care îl am la acest preț. Mâine s-ar putea să se fi vândut deja, așa că luați-l repede".

Dacă ați oprit deci primul atac, examinați situația în liniște și temeinic. Filtrați atacul prin propriul dumneavoastră concept. Întrebați-vă: Este această ofertă chiar atât de bună pentru mine? Examinați-i valoarea după folos și prestigiu. Analizați mai cu seamă dacă mai are, pe termen lung, pentru dumneavoastră aceleași avantaje, care sunt vizibile pe moment.

Dacă ați procedat așa, nu vă opriți să-i arătați cu toată claritatea și imediat atacantului punctul dumneavoastră de vedere. Subliniez: cu toată claritatea și imediat. De exemplu, dacă cineva vă cere ajutorul, nu-i spuneți simplu: „Bine, te ajut". Spuneți-i: „Te ajut. Dar numai până în cutare sau cutare punct. Asta o să stabilim de pe acum deja, ca să nu existe mai târziu nelămuriri și dezamăgiri". Astfel vă feriți de la început să fiți folosiți tot mai mult. Pe de altă parte, fixați așa chiar dumneavoastră o limită, pentru a vă păzi să intrați în bucluc dintr-un sentiment de vină sau din prea multă îngăduință.

Arătați-i clar atacantului unde încetează la dumneavoastră „omul cel bun", care se tot lasă călcat prin apelul la sentimente.

Dacă o persoană de autoritate încearcă să vă paseze, în temeiul poziției ei mai puternice, o răspundere care îi este neplăcută, ar trebui să-i explicați de la bun început cât de mult și în ce condiții sunteți dispus să preluați răspunderea respectivă.

Această persoană de autoritate va avea poate o reacție de supărare sau dezamăgire. Dar va și ști acum care vă este limita până la care vă poate încărca. Dacă nu aveți în vedere la începutul atacului această tensiune în relația reciprocă, celălalt o va interpreta cel mult ca slăbiciune. Se va folosi tot mai mult de ea.

Atunci faceți parte, cel puțin în ochii lui, dintre acei oameni despre care se spune: „Dacă nimeni nu vrea s-o facă, o s-o facă totuși *ăla*". Până să vă dumiriți, sunteți deja încărcat cu ceea ce li se pare celorlalți prea greu.

2. *Dați-i de știre atacantului în ce condiții sunteți dispus să încheiați cu el un compromis*

Dacă este vorba aici mereu de „atacuri", asta nu înseamnă nicidecum că la multe dintre aceste atacuri nu poate ieși și pentru dumneavoastră un avantaj. Cu condiția, desigur, să percepeți acest avantaj. Se poate foarte bine întâmpla să fie util pentru dumneavoastră să vă cedați o parte din teritoriu și să faceți schimb cu o altă bucată, poate una mai mare.

Orice atacant vrea, la urma urmei, ceva de la dumneavoastră. Este foarte legal să încerce să-l primească la un preţ cât se poate de mic. Însă dacă i-aţi semnalizat de la început că aveţi o reprezentare clară a preţului pe care sunteţi dispus să-l plătiţi, puteţi porni negocierile cu atacantul dintr-o poziţie de forţă.

El ştie acum că nu vă poate lua prin surprindere. Nici cu linguşeli, nici cu autoritatea sa ori cu mesaje emoţionante la adresa toleranţei dumneavoastră. El vrea ceva de la dumneavoastră şi ştie că ştiţi. În fine ştie şi că, la rândul dumneavoastră, ştiţi ce vreţi.

Scopul negocierilor este un compromis. Cel mai important lucru pentru dumneavoastră este să ştiţi exact cât de departe sunteţi dispus să mergeţi. Dacă sunteţi bine pregătit, o ştiţi. Atunci aţi delimitat graniţa teritoriului dumneavoastră şi asta vă dă siguranţă.

Pentru ca relatarea să fie completă, aş dori să vă mai comunic ce mi-a spus odată un politician care este cunoscut pentru iscusinţa tratativelor lui. El era de părere că există două tipuri de compromis, pe care, în funcţie de condiţiile date, încearcă să le realizeze:

- Ambii parteneri merg până la extremitatea a ceea ce le este posibil. Aici este necesar să-şi cunoască exact propria limită, dar şi pe cea a celuilalt. Acest compromis se poate realiza, ce-i drept, numai dacă ambii parteneri respectă limita extremă până la care poate merge celălalt.
- Un partener cedează în favoarea celuilalt. Dar numai în condiţia stabilită de ei ca data următoare celălalt partener să fie dispus să dea mai mult. Această soluţie este posibilă numai dacă între

parteneri există o relaţie în care fiecare se poate bizui pe faptul că celălalt va compensa.

Există oameni care sunt înclinaţi prin natura lor să se tocmească pe îndelete pentru un compromis. Aveţi nevoie de fler, de nervi buni şi de ceva talent actoricesc. Alţii nu sunt însă deosebit de înzestraţi în acest sens. Ei tind să declare deschis: „Dacă primesc asta sunt gata să dau aia în schimb. Aceasta este ultima mea ofertă. Mai departe nu vreau să merg".

În fond, astfel de diferenţieri nu joacă un rol mare. Cel puţin nu în cazul acelui tip de compromis despre care este vorba aici. Şi cu condiţia ca un apărător să-şi fi delimitat clar graniţele teritoriului său.

Se poate ivi deci cazul în care convenim la timp cu partenerul iubitor şi iubit: „În ciuda tuturor sentimentelor minunate pe care le nutrim în această clipă unul pentru celălalt, ar trebui să ne gândim încă de pe acum că ele nu pot dura o veşnicie. Haide să stabilim, de aceea, încă de la bun început, până la ce limită este fiecare dispus să accepte viaţa proprie a celuilalt. Acest lucru ne va scuti mai târziu de decepţii".

Dacă se încheie din timp un compromis de acest gen, pot fi efectiv evitate acele dezamăgiri care se nasc din iluzia mioapă că aşa-numita mare dragoste nu cunoaşte limite în luarea reciprocă în posesie.

Sau să presupunem cazul în care atacantul este o persoană de autoritate. Noi i-am semnalizat clar limitele capacităţii noastre de încărcare şi acum intrăm în tratative cu ea.

Indiferent de poziţia pe care am avut-o până în prezent faţă de această persoană, acum ea va şti că nu

suntem pentru ea un instrument complezent, gata să-i împlinească intențiile. Prin strategia noastră de apărare i-am dat clar de înțeles că ea poate să scoată de la noi un avantaj pentru ea numai dacă este dispusă să respecte propriile noastre idei.

Așa că nu va putea gândi data viitoare: „Cu ăsta pot să fac ce vreau. Cu lingușire sau amenințare, pot să-l fac să fie supus". Va ști mai degrabă încă de la început că trebuie să ne facă o ofertă în care să se țină seamă și de avantajul nostru.

3. Renunțați mai degrabă la ceva înainte de a vă lăsa șantajat cu acel lucru

S-a menționat aici deja de mai multe ori regula: cine se lasă șantajat o dată trebuie să aibă în vedere faptul că va fi exploatat până ce nu mai deține nimic ce i s-ar putea lua. Sau, pentru a rămâne la modul nostru de exprimare: cui nu-și apără teritoriul cu hotărâre la primul atac, aceluia îi va fi luat bucată cu bucată.

El trebuie să trăiască cu veșnica teamă că este prea slab ca să reziste tentativelor permanente de supunere, slăbire prin insinuare sau ademenire. Aceștia-s oamenii care se plâng mereu: „Pot să fac orice-oi face, când e vorba la o adică, tot nu pot să spun niciodată nu".

Aici trebuie arătat încă o dată în ce domenii aparent neimportante ale vieții cotidiene se iau deciziile despre disponibilitatea de apărare sau despre cedare.

- Dacă aveți o întâlnire cu cineva, ar trebui să stabiliți mai întâi de toate cu dumneavoastră înșivă

cât de mult sunteţi dispuşi să-l aşteptaţi pe celălalt dacă întârzie. Să presupunem că v-aţi decis pentru zece minute. Dacă celălalt nu a apărut în acest interval de timp, plecaţi de la locul întâlnirii.

Este probabil că celălalt vă va contacta ulterior din nou ca să vă comunice că din păcate a întârziat. Pesemne că va adăuga şi câteva scuze cât se poate de serioase.

Dacă aţi fi cedat şi l-aţi fi aşteptat eventual o jumătate de oră, ar fi fost pentru el o încurajare ca data viitoare să vă lase să aşteptaţi poate trei sferturi de oră. Aşa însă îi spuneţi: „Eu am fost punctual şi v-am aşteptat zece minute. Dar după aceea am plecat". Astfel l-aţi lămurit că aţi preferat să renunţaţi la întâlnire decât să vă lăsaţi şantajat datorită uşurinţei dumneavoastră de a ceda.

- Dacă intraţi într-un magazin cu o intenţie clară de a cumpăra ceva, se poate întâmpla ca vânzătorul să nu facă efortul să vă satisfacă doleanţa. El spune din capul locului: „Avem ceva mult mai bun, luaţi asta. O să vedeţi că este în avantajul dumneavoastră".

Nu lăsaţi ca astfel de vorbe frumoase să vă abată de la disponibilitatea dumneavoastră de apărare. Lămuriţi-l că ştiţi şi singur ce doriţi. Insistaţi ca el să se străduiască până la limita posibilităţilor sale să vă împlinească dorinţa reală, căci altminteri nu există pentru el decât o singură variantă: renunţaţi să cumpăraţi ceva de la el.

- Dacă cineva ar vrea să vă determine să faceţi ceva ce nu consideraţi corect, şi face referire la onoarea, la loialitatea sau la cinstea dumneavoastră, să nu vă sfiiţi să renunţaţi să apăreţi în ochii lui drept onorabil, loial sau cinstit.

Este vorba de a renunța la un avantaj imediat sau aparent pentru a vă asigura un avantaj durabil. Acest avantaj durabil este siguranța în teritoriul dumneavoastră. Acest avantaj ar trebui să justifice orice renunțare necesară.

Știu că mă repet cu astfel de sfaturi. Dar o fac cu intenția să vă prezint situațiile artei de a fi egoist, în cât de multe variațiuni posibil.

Renunțarea este interpretată foarte des ca slăbiciune. Aici ar trebui să arătăm totuși cum poate fi ea aplicată în mod util ca instrument eficace al apărării. Și asta, așa cred eu, nu este spus niciodată prea insistent și prea des.

Ceea ce ar trebui să mai aveți în vedere este următorul lucru: vă găsiți în ceea ce privește apărarea teritoriului dumneavoastră în situația unui jucător de fotbal înaintea și în timpul unui joc.

El poate să fie excelent pregătit de un antrenor. Este „topfit". A primit toate instrucțiunile cum își poate marca adversarul direct și când să se desprindă de el, ca să fie pregătit în careul advers, nemarcat, pentru șutul la poartă. Toate aceste instrucțiuni nu-i vor folosi la nimic, dacă nu intră pe teren cu atitudinea corectă. Dacă își spune, de pildă: „Vreau să dau un gol, dar trebuie să fiu atent să nu mă rănesc la picior". Sau dacă își spune, în cazul în care se pune problema să împiedice adversarul să tragă un șut la poartă: „Decât să risc să-l rănesc cu atacul meu, mai bine îl las să dea gol".

Dacă jucătorul nu este dispus să riște o rănire pentru a da gol sau să aibă în vedere că poate să rănească adversarul pentru a împiedica un gol, toate indicațiile tactice nu vor folosi la nimic.

Poate veţi obiecta acum: dar astea sunt doar sport, oţelirea corpului, loialitate, respect faţă de adversar, model pentru tineret — şi alte asemenea expresii care sună bine. E cazul să le uitaţi. Sportul este atac şi apărare. Sportul nu este decât expresia vieţii, aşa cum este ea. Şi anume „tu sau eu" şi „dacă nu te bat eu, mă baţi tu".

Nu este nevoie să vă dovedesc această afirmaţie. Mergeţi la un joc decisiv de fotbal pe stadion sau uitaţi-vă la televizor la o finală. Poate că asistaţi pe parcurs şi la una dintre acele scene emoţionante în care unul care şi-a trântit adversarul la pământ îi intinde mâna amical celui care zace pe jos. Cunosc câteva staruri internaţionale admirate care ştiu să joace excelent astfel de scene de fairplay; în acelaşi timp îşi scuipă însă adversarul în faţă în timp ce-i strânge mâna. O fac pentru a-i semnaliza cât de mult şi cât de dur se vor bate cu el şi în continuare.

Nu aş dori să susţin că acesta este singurul raport adevărat dintre oameni. Nu orice atacant se va năpusti asupra dumneavoastră trântindu-vă la pământ şi scuipându-vă. Dar, la urma urmei, el vrea să-şi păstreze avantajul cu orice preţ. Dacă astfel se creează un dezavantaj pentru dumneavoastră, îl interesează în realitate prea puţin. Oricât ar simula că-i pasă. Poate că îşi începe atacul cu o politeţe căutată. Apoi, începe să vă atragă într-o cursă. În final, foloseşte ameninţarea camuflată sau deschisă. Cândva va veni în astfel de cazuri punctul confruntării concludente, la care se ia decizia: el sau eu.

Aceasta este realitatea şi pentru ea ar trebui să fiţi pregătit. De o bună pregătire ţine, pe lângă cunoaşterea

conexiunilor, şi atitudinea corectă faţă de apărarea teritoriului nostru.

Un exemplu practic despre cum ne iau alţii în posesie dacă nu suntem cu ochii în patru

Fiecare om, dar chiar fiecare, cu care intraţi într-o legătură mai apropiată, vă va pune tot mereu, conştient sau inconştient, la încercare. Va testa cât sunteţi de dispus să faceţi ceva pentru el.

Un şef vrea să vă verifice capacitatea de încărcare, pentru a şti cum poate să scoată din dumneavoastră randamentul maxim. Vă testează şi disponibilitatea de supunere cât se poate de necondiţionată. Exact la fel fac şi propriii dumneavoastră copii, soţul, prietenii şi toţi ceilalţi.

În relaţia persoană de autoritate–subordonat se poate vorbi despre aşa-numitul „test al conducătorului de oşti". Căci, dintotdeauna, orice bun conducător de oşti trebuie să-l fi efectuat înainte de a putea aprecia dacă soldaţii lui îl şi ascultă, înainte să-i trimită la moarte.

După cum ştiţi, popoare întregi au trecut în toate timpurile acest test în mod remarcabil. Erau dispuse să-şi jertfească viaţa, chiar dacă acest sacrificiu putea fi clar recunoscut de către orice om rezonabil ca fiind o absurditate.

Şi cum de s-a putut întâmpla totuşi aşa? Întrucât indivizii în parte nu gândeau ei înşişi pentru ei, ci lăsau ca alţii să gândească pentru ei. Li se inoculase din timp că nu ar avea voie să se gândească la ei înşişi, ci numai

la binele unei idei, al unei naţiuni sau a altceva măreţ. Această maximă a fost menţinută până azi cu mare succes, când se spune: interesul public trece înaintea interesului personal. În mod ciudat, această maximă nu este însă niciodată valabilă pentru cei care decid în ce constă propriu-zis interesul comunităţii în cazul sacrificiului individului.

Fie la nivelul înalt al convieţuirii, fie în relaţia de zi cu zi dintre oameni, procedeul este acelaşi.

Vreau să vă mai relatez în acest context un exemplu care ne-a preocupat pe soţia mea şi pe mine timp de câteva săptămâni atât de mult, încât pacea noastră conjugală a fost grav perturbată.

Incidentul a avut loc acum vreo zece sau doisprezece ani. Locuiam pe atunci într-o casă închiriată, în care trăiau vreo douăzeci de familii. Una dintre ele o alcătuiau o femeie cu doi copii. Femeia fusese părăsită de soţul ei. Era clar că nu se descurca cu problemele ei.

Soţiei mele îi era milă de ea. „Trebuie să o ajutăm pe această femeie sărmană, nu o scoate singură la capăt." Implicit asta însemna şi ceva de genul: „Nouă ne merge atât de bine. Avem pur şi simplu obligaţia să ajutăm pe cineva aflat la necaz".

Deci soţia mea se ocupa de această vecină. A invitat-o la noi pentru ca să-şi poată deschide mai întâi inima. Ceea ce vecina a şi făcut din plin. Şi-a zugrăvit calvarul în cele mai negre culori. S-a priceput să argumenteze convingător de ce numai soţul ei, şi nu ea, era de vină pentru toată suferinţa ei.

Zilnic zăcea sau se învârtea ore în şir prin locuinţa noastră, ne bea vinul şi cafeaua şi se lăsa compătimită

de soția mea. Sfaturile bune sau îmbărbătările de a întreprinde ea însăși ceva pentru rezolvarea problemelor ei le ignora desigur în totalitate. Curând a devenit clar că nici nu se gândea să se ajute singură. Considera mai degrabă că este de datoria celorlalți să o ajute. Ceea ce mai ignora pe deasupra era dorința noastră de a petrece din când în când câte o seară fără ea.

Ne luase deci foarte curând în posesie întru totul. Chiar dacă se întâmpla vreodată, cu titlu de excepție, să nu fie prezentă, soția mea și cu mine nu vorbeam decât despre vecina noastră. Se ajungea astfel adesea la stări tensionate între noi, pentru că eu priveam lucrurile cât se poate de lucid. Soția mea reacționa la atitudinea mea destul de puternic, numindu-mă un om fără inimă și altele asemenea.

Este foarte clar că soția mea nu trecuse primul test pentru capacitatea de încărcare dat de vecină într-un mod de-a dreptul clasic. Și-a deschis teritoriul cu complezență și naivitate la atacul prin milă și iubirea aproapelui. Atacatorul a făcut uz de el în măsură sporită.

Dacă soția mea și-ar fi trasat încă de la începutul acestei prime faze a atacului granița disponibilității ei, asta nu ar mai fi fost posibil. Ar fi putut spune, de exemplu, lucrurilor pe nume: „Ia ascultați. E-adevărat că vreau să vă ajut, dar de rezolvat trebuie să vă rezolvați singură problema".

Ar fi putut stabili apoi amândouă ce e de făcut. Soția mea ar fi putut spune după aceea: „Acum știți cum puteți proceda în continuare. Veniți din nou la mine după ce ați mai înaintat câțiva pași".

Această fază a apărării nu s-a produs. Ba, din contră. Atacantul a fost încurajat să o supună pe soția mea tot mai multor încărcări. Ele au constat în aceea că vecina dădu de înțeles într-o zi, când interesul pentru soarta ei începu să scadă totuși nițel: „Nu-mi mai doresc să trăiesc. Mă gândesc acum tot mai des să-mi iau viața".

Această remarcă a avut asupra soției mele efectul unui șoc. De îndată, tot interesul ei s-a revigorat. Nu se mai simțea acum responsabilă numai pentru destinul tragic al unui om, ci și pentru viața lui. Eu am reacționat mult mai la rece. I-am spus vecinei că nu-i pot lua amenințarea în serios.

Astfel situația s-a înăsprit. Am încercat să o eliberez pe soția mea din dependența ei. Vecina se temea că ar putea să-și piardă astfel victima binevoitoare, asupra căreia voia să-și descarce toată răspunderea. În această luptă și-a angajat pasul următor.

Într-o seară, soția mea și cu mine eram la teatru. Când ne-am întors acasă, în cutia noastră poștală se afla un săculeț cu câteva bancnote, bijuterii și un bilețel pe care scria: „Rog să le fie date copiilor mei după moartea mea". Ne-am repezit imediat în locuința femeii. Ședea în bucătărie, cu o sticlă de vin alături și un cuțit mare de bucătărie. Cu el, așa ne-a explicat, tocmai voia să-și taie venele. Dar, precaută, așteptase cu executarea intenției ei până ce ne-am întors de la teatru.

Ne-am petrecut deci restul nopții încurajând-o ca să-i schimbăm gândurile. I-am spus că doar nu-și putea lăsa baltă copiii și tot ceea ce-i trece omului prin minte în astfel de situații. După cum s-a văzut, mai degrabă decât

de soarta copiilor ei era interesată să nu fie ea lăsată baltă. Am izbutit într-un final să-i abatem intenția.

Dar pentru ca interesul pentru ea să nu paralizeze cumva, o săptămână mai târziu în cutia noastră poștală zăcea din nou un săculeț cu menționatul conținut. Tot restul a decurs asemănător primei dăți. Mi-a fost clar că trebuia să iau acum în numele soției mele măsura decisivă a autoapărării. I-am comunicat, așadar, vecinei că la următoarea tentativă voi înștiința fără ezitare poliția. Nu ar fi atunci cruțată să petreacă un timp într-o clinică de psihiatrie.

La asta s-a și ajuns apoi. Când după paisprezece zile vecina s-a întors de la balamuc, ne-a făcut ultima ei vizită. Era puțin palidă, dar nicidecum disperată. Avusese parte, după cum a admis, de un șoc salutar. În spital a trăit lucruri care i-au insuflat un nou curaj de viață. În comparație cu oamenii de acolo, ne-a spus, se număra încă printre cei norocoși.

Curând după aceea n-am mai știut nimic de ea. Abia mult mai târziu, când nu mai locuiam de mult în această casă, ne-am mai întâlnit o dată cu ea. Se recăsătorise între timp și părea cât de cât mulțumită cu ea și cu lumea.

În ceea ce mă privește, am fost, ce-i drept, etichetat pentru câtva timp în ochii soției mele drept inuman. Dar renunțarea la renumele unui om de o mare bunătate sufletească era mai puțin importantă pentru mine decât apărarea teritoriului, așa cum era el reprezentat de viața noastră de familie.

7

Cine se mulțumește să nu primească pentru munca sa nimic altceva decât bani duce o viață de la care nu se poate aștepta nici la fericire, nici la o reală satisfacție.

Dacă suntem fericiți sau dacă ne mulțumim doar cu o frântură din ceea ce am putea obține depinde de felul în care reușim să realizăm armonia a cât mai multe dintre acele componente ce ne determină viața:

- Armonia muncii noastre cu reprezentările noastre spirituale și cerințele simțămintelor noastre.
- Armonia contrastelor naturale, precum reușită și înfrângere, tensiune și relaxare, trup și suflet.
- Și dacă suntem în stare să facem casă bună cu ceea ce ne sperie cel mai mult.

Cine nu recunoaște aceste corelații nu trebuie să se mire dacă nu ajunge niciodată la o satisfacție reală. Viața lui se va derula unilateral și monoton, pentru că el se dă la o parte din fața aventurii fascinante de a lua asupra sa tensiunea dramatică și a o stăpâni.

Cine recunoaşte aceste corelaţii şi acţionează în conformitate cu ele creează premisa de a-şi savura din plin viaţa în fiecare zi în parte.

„Fac ce-mi face plăcere. Și îmi face plăcere tot ce fac"

În acest capitol este vorba despre un concept căruia poate că i-aţi acordat doar puţină importanţă în viaţa dumneavoastră de până acum. Acest concept se numeşte „armonie generală".

Îl putem defini în felul următor: tot ce suntem şi ce facem ne poate ferici numai dacă este o componentă armonioasă a unui întreg.

Întregul care suntem noi. Corpul nostru, spiritul nostru, sentimentele, munca şi viaţa particulară. Timpul, fiecare zi în parte, viaţa şi încă o mulţime de alte lucruri. Conceptul de „armonie generală" ne spune, de pildă:

Munca dumneavoastră sau ceea ce tocmai vă preocupă în acest moment vă poate satisface cu adevărat numai dacă se armonizează cu reprezentările dumneavoastră spirituale şi cu sentimentele dumneavoastră.

Aş dori să arăt acest lucru pe baza următorului exemplu.

O secretară scrie o scrisoare pentru şeful ei, gândindu-se în acest timp: „Dacă nu aş avea nevoie de salariu, nu aş face această muncă. Mă calcă îngrozitor pe nervi să scriu scrisori".

Urăşte deci să scrie scrisori, ceea ce-i prejudiciază şi capacitatea de a se concentra asupra muncii ei şi de a se identifica cu ea. De aceea face greşeli. Poate că trebuie

să înceapă scrisoarea a doua sau a treia oară, ceea ce-i amplifică sentimentul de nemulțumire.

Se poate și să sară peste o greșeală. Șeful, care observă greșeala, îi spune: „Draga mea, asta nu ar fi trebuit să vă scape".

Secretara corectează greșeala. Dar repulsia ei față de scrisul scrisorilor se extinde acum și asupra șefului, care îi face astfel de greutăți și îi mai și rănește orgoliul.

După cum vedeți, nu există nici o armonie între activitatea pe care o desfășoară această secretară, atitudinea ei spirituală și sentimentele ei. Ceea ce are, la rândul său, urmări în alte sectoare ale vieții ei.

Astfel, este de presupus că în ziua respectivă nu-i deosebit de mulțumită când merge seara acasă. Se știe că oamenii care nu sunt fericiți cu munca lor se refugiază inconștient în oboseală și epuizare. Autocompătimirea este substitutul lor pentru satisfacția de care nu au avut parte.

Probabil că atunci când se așază la cină, secretara va fi încă stăpânită de dispoziția ei generală negativă. Se va gândi la subterfugii în timp ce-și înghite fără poftă mâncarea. Aidoma gândurilor și sentimentelor ei îi este crispat și stomacul. Din cauza spasmelor lui îi este greu să digere alimentele mestecate numai la repezeală. Căci cine este cu gândurile aiurea mestecă mai superficial decât cineva care-și savurează mâncarea și o mărunțește atent cu dinții, așa încât stomacul să o poată prelucra mai ușor.

Vedem că lipsa de armonie dintre muncă, gânduri și sentimente se răsfrânge și asupra corpului și a organelor.

Un alt aspect este că cineva care muncește fără plăcere are greutăți și cu rezolvarea la timp a sarcinilor sale. Va amâna lucrurile dezagreabile până în ultima clipă,

pentru ca să le „fuşărească" apoi. Astfel împiedică de la bun început înfiriparea unei relaţii mai profunde cu această sarcină.

Aş dori să vă relatez în acest loc despre un bărbat pe nume Dick Morton, un fotograf englez. Când l-am cunoscut cu vreo douăzeci de ani în urmă, avea 58 de ani.

Citisem pe atunci într-un ziar în timpul unei şederi scurte la Londra despre el şi munca sa. Împreună cu această relatare se publica şi una dintre fotografiile făcute de el. Poza m-a fascinat prin liniştea neobişnuită pe care o emana. Mă tot uitam la ea şi ajungeam iară şi iară la aceeaşi concluzie: în această fotografie se armoniza pur şi simplu totul. Era impecabilă.

Intenţionam pe atunci să devin fotograf şi m-am hotărât să-l caut pe acest maestru al domeniului său de specialitate. Nu l-am găsit în Anglia, ci într-o casă de lemn bătută de soare şi de vânt din apropierea localităţii Caux sur Montreux din Elveţia.

Acolo ducea el de opt ani viaţa despre care zicea singur: „Am petrecut treizeci de ani din viaţă gonind după bani şi tot luxul absurd posibil. Fiecare zi era o agitaţie continuă, pentru că mă gândeam ca nu care cumva să pierd ceva. Până când mi-a devenit clar că în felul acesta fugeam tot mai departe de fericirea reală. Aici am găsit în fine această fericire într-o măsură la care nu îndrăzneam niciodată să visez. A constat mai ales în faptul că mi-am găsit timp să reflectez pe îndelete la mine. Aici fac ce-mi face efectiv plăcere. Şi îmi face plăcere tot ce fac."

În felul acesta a trăit până la vârsta de 71 de ani când a murit.

Fireşte că nu ne putem retrage cu toţii în case de lemn din Elveţia, bătute de soare şi de vânt, pentru a nu mai

face acolo decât ceea ce ne unge pe suflet. Dar a găsi plăcere în ceea ce facem nu depinde de mediul în care trăim. Depinde numai de ceea ce facem din el.

Când Dick Morton, al cărui domeniu de specialitate era fotografia peisagistică, se plimba cu aparatul său de fotografiat prin păduri, pentru a căuta un motiv adecvat, îi era clar că o fotografie cu adevărat bună nu putea ieși decât „dacă se realizează armonia în mine însumi și armonia cu motivul".

Mi-a explicat asta în cuvintele următoare: „Văd un motiv. Îmi trezește de îndată tot felul de gânduri, cine îmi va cumpăra această poză și cât îmi va plăti pe ea. Dacă îmi vine în minte un răspuns, nu trebuie decât să fixez aparatul și să apăs pe butonul declanșator.

Aici poza, acolo banii. Așa gândeam de fiecare dată înainte. Astăzi știu că această atitudine lasă în mine nesatisfăcute cele mai importante cerințe. Nevoile afectului meu rămân neîmplinite, fantezia este știrbită, gândirea mea devine șablon. În acest fel, ceea ce fac își pierde sensul propriu-zis." Așadar, dacă descoperea un motiv, nu îl poza pur și simplu, ci încerca, așa cum mi-a spus, să realizeze cu el „o relație pe cât de profundă posibil, pregătindu-se complet sufletește pentru el".

Pipăia de exemplu un copac ros de vreme, rupea o bucată de coajă și o cerceta. Încerca să afle de ce pomul nu mai avea frunze. Erau gândacii sau poate vijeliile cele care îl afectaseră într-atât?

Lăsa frâu liber fanteziei și căuta să-și imagineze cum s-o fi întâmplat. O dată cu aceste gânduri, creștea și interesul lui. Intra într-o stare de agitație, care-l făcea să uite orice altceva din jur. Dacă nu știa exact ce specie de pom era, fugea acasă pentru a răsfoi prin cărți. Voia să știe tot.

„Cu cât mă îndeletnicesc mai mult cu un motiv, cu atât mai strânsă devine relația mea cu el", spunea Dick Morton. „Când știu apoi tot, când motivul mă stăpânește cu desăvârșire, atunci găsesc automat unghiul corect și apăs pe buton. Numai astfel capătă munca mea un sens mai adânc, care-mi aduce satisfacție. Asta înseamnă atât de mult pentru mine, încât banii pe care-i primesc pentru asemenea fotografii nu mai au decât acea însemnătate care le revine lor. Căci ei mă ajută să trăiesc așa cum îmi face plăcere."

Dick Morton mi-a povestit toate astea ca și cum ar fi lucrul cel mai firesc de pe lume. Sunt sigur că așa și sunt. Dar ce facem noi sau în orice caz cei mai mulți dintre noi?

Tindem să privim tot ce ne preocupă ca pe un lucru izolat, de sine stătător. Câștigul banilor este cel mai important lucru, indiferent dacă ne face sau nu plăcere. Spunem: „Slujba-i slujbă, drujba-i drujbă". Munca este una, sentimentele sunt cu totul altceva.

Se înțelege de la sine că nimeni nu poate fi fericit timp îndelungat cu această atitudine. Și de ce nu? Fiindcă nu a recunoscut că această fericire este suma multor necesități care trebuie să fie în armonie între ele.

Nimic nu ar trebui să ne împiedice să scoatem din muncă mai mult pentru noi decât numai bani și recunoaștere

Să mai zăbovim la ceea ce spunea Dick Morton despre munca lui. S-ar putea ca exemplul lui să le fie unora folositor, stimulându-i să reflecteze.

Fotograful pornea de la ideea fundamentală: dacă îmi armonizez gândirea și simțirea cu ceea ce fac, nu-mi face numai o plăcere mai mare, ci se ridică și calitatea muncii mele. Căci oricine își dă seama că bucuria este cu atât mai mare, cu cât am rezolvat o sarcină în mod mai satisfăcător.

Morton nu comitea greșeala să pornească de la ideea: „Asta-i munca mea. Ea trebuie făcută, fie că-mi face plăcere sau nu". El zicea mai degrabă: „Pentru ca munca să-mi facă o plăcere pe cât se poate de mare, îmi investesc în ea tot interesul, tot spiritul, toată fantezia și toată știința mea. De aici rezultă apoi automat plăcerea, bucuria — ceea ce nu poate decât să fie de folos calității muncii".

Nu este oare acest procedeu atât de convingător încât ne mirăm cum de nu acționează fiecare dintre noi mereu după el? Și totuși nu o facem.

Secretara pe care am menționat-o ar putea să-și spună, de pildă: „Munca mea este să scriu scrisori. În loc să mă vait, mai bine întreprind totul pentru ca ea să îmi producă cea mai mare plăcere". Nu trebuie să facă altceva decât ceea ce făcea Dick Morton când fotografia.

Ea se preocupă cu acei oameni care trebuie să-și primească scrisorile. Cine sunt ei? Ce sunt ei? Cum trebuie să fie compusă o scrisoare ca să fie adecvată pentru ceea ce se vrea să se obțină de la ei? Cunosc niște secretare remarcabile cărora șeful le dă câteva cuvinte-cheie, după care spune: „Formulați singură scrisoarea, știți s-o faceți mult mai bine ca mine". Astfel de secretare se așază la mașina de scris cu sentimentul pronunțat al conștiinței de sine, și gândirea lor este complet axată pe dorința de

a face din sarcina lor ce pot ele mai bun. Când își încheie treaba, se bucură de ceea ce au realizat.

Există câteva păreri preconcepute care ne împiedică să ne bucurăm de muncă. Ne-au tot fost inoculate și ne orientăm după ele fără să ne punem mintea la contribuție, deși astfel intrăm tot mereu în dificultăți noi.

Aici se încadrează concepția că munca trebuie să fie pur și simplu legată de chin, de stăpânire de sine și de efort. Cine găsește bucurie în muncă le este, de aceea, de multe ori încă dintru început, suspect altora.

Un prieten de-al meu face parte dintre așa-numiții topmanageri ai unui mare concern german. Este răspunzător pentru o cifră anuală medie de afaceri de 100 de milioane de mărci.

Odată i-am spus: „Trebuie să-ți facă o plăcere imensă să ai la sfârșitul anului sentimentul că ai răzbit și de data asta". M-a privit lipsit de înțelegere și mi-a zis aproape jignit: „Plăcere? Chiar că n-ai habar. În munca mea nu zace nici o plăcere. Robotesc tot anul ca un dement. Uneori nu am nici măcar timp pentru un concediu ca lumea. Ca să nu mai vorbesc despre sfârșiturile de săptămână, în care familia mea nu mă vede".

Întrucât nu găsește timp să se bucure de munca lui, se înțelege de la sine că nu mi-a putut spune nici de ce face atunci de fapt această muncă. Mi-a zis, ce-i drept: „Pentru banii buni pe care-i câștig. Și, firește, și pentru ca să mă afirm prin succese". Dar astfel de expresii folosite deseori nu sunt desigur nimic altceva decât niște alibiuri superficiale pentru lipsa de mulțumire, care nu poate fi compensată cu salariul unui topmanager.

Ce este ceea ce-l împiedică pe acest om să se bucure de munca și de succesele lui? Este ceva de nerezolvat? Ceva ce l-ar costa un efort supraomenesc?

Nicidecum. Nu trebuie decât să ia o singură decizie fundamentală și să înlocuiască o idee cu care s-a obișnuit cu una nouă.

Până acum spunea: „Nimic nu-i mai important pentru mine decât banii și recunoașterea. Cu cât muncesc mai din greu, cu atât am mai mult din fiecare. Trebuie să sacrific pentru ele o mare parte din sentimentele mele, din ideile mele personale despre viață și din nevoile mele. Odată și odată, poate că o să găsesc timp și pentru ele."

Ar putea să zică în schimb: „Cel mai important lucru în viața mea este armonia dintre muncă și sentimente, dintre dorințele și ideile mele și realitate. Nimic nu mă poate reține să-mi găsesc întregul timp necesar și să depun orice efort pentru a realiza această armonie. Nu odată, cândva, într-un viitor nedeterminat, ci în fiecare zi în parte, în desfășurarea oricărei munci."

De ce este necesar să facem casă bună cu lucrurile de care ne temem cel mai mult

Sfatul de a face casă bună cu lucrurile de care ne temem cel mai mult vă poate mira. Este de la sine înțeles că nu vă va fi greu să faceți casă bună cu un succes. În schimb, veți ocoli înfrângerea oriunde vă este posibil.

Motivul ar putea fi căutat în aceea că succesul vă aduce recunoașterea la care tânjiți. Înfrângerile sunt legate de desconsiderarea din partea semenilor. De asta

vă temeți. De aceea evitați să vă gândiți la această chestiune. Mai cu seamă atunci când aparent nu există nici cel mai mic motiv, tocmai pentru că ați obținut un succes.

Și de fapt tocmai acesta este momentul propice de a încerca să ne împăcăm și cu ideea unei înfrângeri. Și de ce? Pentru că înfrângerea este o componentă necesară a succesului. Este așa ca și cu ziua și noaptea, sufletul și trupul, strălucirea soarelui și ploaia. Întreaga noastră viață nu este nimic altceva decât interacțiunea și alternanța unor fenomene contradictorii.

Orice punct culminant este urmat de un punct minim, cel mai slab, și anume cu o consecvență inevitabilă, pe care nu o putem schimba. Putem să ne punem în apărare împotriva ei, putem să ne înarmăm cu iluzii și să ne legănăm cu speranțe. Nu va folosi la nimic. Cel mai înțelept lucru pe care-l putem face este să ne împăcăm cu ambii poli ai acestei interdependențe.

Rețineți, cu *ambii* poli. Nu numai cu cel care ne pare demn de atins. Căci atunci când spunem „Mă gândesc mereu numai la succes, și niciodată la o înfrângere" ne slăbim din start forțele pentru a veni de hac unei înfrângeri.

Ne îmbătăm cu credința că pentru noi nu poate exista o înfrângere. Spunem: „Nu o să mi se întâmple nimic". Sau ne consolăm cu ideea că „până acum totul doar a mers bine". În acest fel își anihilează mulți oameni disponibilitatea de apărare. Când survine apoi pe neașteptate înfrângerea, nu-i pot face față.

Mulți nici nu gonesc neobosiți după succese din alt motiv decât o frică permanentă de înfrângere. Ideea că nu pot suporta o înfrângere îi îmboldește să se depă-

şească pe sine. Un aspect cât se poate de pozitiv, veţi zice. Aveţi dreptate. Dar asta nu schimbă nimic în faptul că oricine gândeşte aşa trebuie să alerge din nou fără zăbavă după noi succese, de îndată ce a obţinut o reuşită. Mânat de teama care-l constrânge la realizarea unor performanţe tot mai mari.

Până ce, da, până ce înfrângerea, de care a fugit cu cele mai mari eforturi, tot îl ajunge într-un final din urmă.

Atunci este însă foarte posibil ca el efectiv să nu poată să suporte această înfrângere. Îl doboară. Poate că nici nu îşi mai revine vreodată. Încrederea în sine este distrusă. Se consideră un ratat, căci trăieşte cu imaginea că pentru el nu pot exista decât reuşite, iar în rest, nimic.

De aceea este necesar să ne împăcăm la timp cu ideea înfrângerii şi să o privim drept ceea ce este: polul opus necesar al fiecărui succes. Nu ceva de care am putea fugi. Nu ceva de care ar trebui să ne temem.

Ia citiţi cele ce urmează:

„Când am obţinut o victorie şi mă aflu sus de tot, mă gândesc mereu că pentru mine drumul nu mai poate să ducă acum decât din nou în jos, unde mă aşteaptă un punct minim. El nu-mi va aduce glorie. Toţi cei care mă aclamă astăzi mă vor defăima atunci. Dar sunt pregătit, căci ştiu: dacă sunt jos de tot, o s-o pornesc curând iar în sus.

O dată ce nu pot să modific această alternanţă a vieţii, m-am obişnuit să fac casă bună cu ea. Aştept victoria şi înfrângerea cu aceeaşi relaxare. Asta mă fereşte, pe de o parte, să devin îngâmfat. Pe de altă parte, mă împiedică să disper în urma unei înfrângeri."

Nu ştiu cine a scris aceste rânduri. Le-am găsit întâmplător o dată pe o filă care fusese ruptă dintr-o carte veche.

Oricine ar fi fost omul care găsise pentru sine această rețetă de viață, el trebuie să fi fost un om fericit. Unul care știa cum să trăiască în armonie cu succesele, dar și cu înfrângerile sale.

Noi toți ne-am putea scuti multe deziluzii și temeri chinuitoare dacă am urma acest exemplu. Întrebarea este: cum reușim să ne împăcăm bine cu o înfrângere? Răspunsul poate fi rezumat într-o propoziție: ocupându-ne tot mereu cu ea.

Se întâmplă atunci cam așa cum se întâmplă în legătură cu unii oameni pe care-i întâlnim. Ei nu se comportă cum ne așteptăm noi de la ei. De aceea nu-i agreăm sau ne temem de ei. Abia după ce-i cunoaștem mai bine, ne lămurim că ne putem descurca bine și cu ei.

Vă voi reda aici cum încerc eu însumi tot mereu să mă împac în gând cu ideea înfrângerii. Îmi spun:

- Știu că victoria și înfrângerea, progresul și regresul, speranța și deziluzia nu sunt decât părțile componente ale unei alternanțe naturale a vieții. Ele sunt indisolubil legate între ele. Nici una nu poate exista singură, ca atare. Una o urmează și o înlocuiește pe cealaltă. Nu pot eu să schimb asta.
- Ar fi inutil să vreau să mă cramponez de una și să o neg pe cealaltă. De aceea este pentru mine cea mai bună soluție să fac casă bună cu ambele. Cu reușita, la fel ca și cu înfrângerea.
- Când sunt în plin succes, nu uit că în veșnica alternanță a vieții este din nou de așteptat un punct minim. Dacă mă gândesc încă de pe acum la asta și mă împac cu inevitabilul, mă va ajuta să trec mai ușor peste punctul minim.

- Când survine înfrângerea, sunt pregătit pentru ea. Nu intru în panică. Nu caut alibiuri. Nu am nevoie să mă compătimesc, ci mă pot ocupa să caut noi soluții.

Admit că este o rețetă croită pe mine. Poate să fie însă un imbold util pentru oricine să caute singur armonia care-l ajută să depășească mai bine înfrângerile.

De ce este atât de important să folosim în avantajul nostru desfășurarea naturală a lucrurilor, în loc să i ne împotrivim

După cum știm, arta de a fi egoist constă mai cu seamă în a planifica viața după propriile etaloane și în a acționa conștient în conformitate cu ele. Această atitudine de viață face necesar să ascultăm mai mult vocea noastră interioară, decât ce vor să ne sădească alții în minte.

Această inversare a atenției noastre ar putea fi cea mai importantă schimbare pe care o poate produce această artă în noi. Este începutul acelei aventuri fascinante în care descoperim domenii și posibilități mereu noi ale unei autorealizări mai bune.

Aș dori să relatez aici un exemplu pentru a ilustra mai îndeaproape această afirmație.

Înainte ca soția mea să nască al doilea copil, își făcea griji. Nașterea primului nostru fiu nu decursese fără complicații, și acum se temea din nou de ele.

Tocmai pe vremea aceea tot mai mulți oameni se ocupau cu metoda antrenamentului autogen. Soția mea auzise de el. S-a dus la un specialist în domeniu și l-a

rugat să o familiarizeze cu această metodă, pentru ca astfel să-şi învingă teama.

Când a venit ziua în care s-au pornit durerile facerii, soţia mea s-a mai întins acasă o jumătate de oră, pentru a se destinde total cu ajutorul antrenamentului autogen, aşa cum învăţase. Apoi ne-am dus împreună la clinică. Infirmiera care ne-a luat acolo în primire a fost de părere că nu mai avusese parte de mult de o viitoare mămică atât de veselă.

Naşterea în sine, aşa mi-a povestit mai târziu soţia mea, a decurs aproape fără dureri şi fără greutăţi. În jurul ei, alte femei plângeau şi ţipau. Dar ea se relaxase pur şi simplu total şi „se lăsase să se cufunde aşa, relaxată, în durere".

Dacă cineva care nu s-a îndeletnicit înainte niciodată cu vreo tehnică a autoinfluenţării conştiente poate să înveţe să-şi ţină sub control nervii, circuitul sangvin, frica, musculatura şi, în cele din urmă, şi durerile, de ce o putea fi el în stare dacă se preocupă permanent cu sine însuşi!

Ceea ce a făcut soţia mea nu a fost nimic altceva decât să se pregătească pentru durerea (pe) care o aştepta. S-o accepte ca pe un fenomen complet natural. Să-i cedeze sau, cum s-a exprimat ea, „să se lase să se cufunde aşa, relaxată, în durere".

A făcut astfel exact contrariul a ceea ce mulţi alţii fac în situaţii asemănătoare: ei încearcă să stopeze un proces natural. I se împotrivesc. Totul în ei se crispează în strădania de a opri sau a forţa ceva ce nu poate fi nici oprit, nici forţat.

- Ei încearcă, de pildă, să tăgăduiască realitatea irevocabilă că îmbătrânesc.

- Spun cu amar: „Dacă aş fi ştiut la douăzeci de ani ce mă aşteaptă la patruzeci, aş fi făcut totul altfel".
- Încearcă plini de nerăbdare să atingă un ţel propus, sărind peste faze importante ale dezvoltării lor.

Aici intră şi atitudinea multor părinţi care vor să-şi cruţe copiii de greşeli şi experienţe, în loc să-i lase să treacă singuri prin aceste experienţe. Exact la fel se întâmplă pe un cu totul alt plan cu numeroşii reformatori ai lumii care vor să scutească alţi oameni, alte grupuri sau popoare întregi de acele etape de dezvoltare care sunt legate de sacrificii şi confruntări.

Cu vreo cincisprezece ani în urmă am emis reflecţii, împreună cu alţi câţiva indivizi, despre curentul tipic pe-atunci pentru SUA de a le impune aşa-numitelor ţări subdezvoltate modul de viaţă american cu ajutorul unei mari cantităţi de dolari. Fuseserăm invitaţi în Statele Unite ca să analizăm această problemă pentru un grup de interesaţi.

Am ajuns la concluzia evidentă, dar pe vremea aceea desigur încă extrem de nepopulară: este inutil să vrem să băgăm cuiva pe gât o măsură de bunăstare care corespunde propriilor noastre reprezentări dacă la el starea negativă nu este suficient de mare încât să pornească din el însuşi dorinţa de a schimba situaţia actuală.

Sau, altfel spus: orice iniţiativă de schimbare cere atingerea unui anume grad de dezvoltare naturală pentru a produce rezultate semnificative.

Această concepţie avea să fie confirmată cel târziu la retragerea americanilor din Vietnamul de Sud, în 1975. Ea este valabilă, fără îndoială, pentru multe probleme ale timpului nostru. Ca de pildă asistenţa sănătăţii diri-

jată de stat, problema energiei sau protecția mediului. Majoritatea oamenilor vor ignora atât timp toate apelurile, cât nu sunt chiar ei determinați să acționeze din cauza unor experiențe negative. De aceea este necesar să-i lași să facă singuri aceste experiențe.

Dar cum aici nu ne preocupă problemele societății, ci ale noastre foarte personale, nu vrem să dezbatem mai amplu aceste teme. Le menționez numai pentru a arăta ce paralelă surprinzătoare există între problemele vaste ale lumii și problemele personale ale individului.

Putem constata: întreaga noastră viață și toate acțiunile noastre, orice strădanie de a atinge un țel propus se supun unui ritm natural. Dacă încercăm să sărim peste diferitele etape necesare ale dezvoltării sau să ne împotrivim lor, armonia desfășurării lucrurilor se perturbă.

În viața cotidiană aceasta se referă mai ales la:

- Creșterea copiilor noștri.
- Conviețuirea îndelungată cu alții.
- Modelarea domeniului vieții noastre.
- Viața sexuală.

În aceste domenii care pot fi completate cu altele, stăm veșnic sub ispita de a ajunge grăbiți și impacientați la țintă. Fără a ține cont de dramaturgia armonioasă căreia îi sunt supuse astfel de procese.

Firește, puteți să luați în prima bancă un credit, să angajați un arhitect sau un maistru constructor și să-i spuneți: „Până la cutare dată aș dori să iau în primire de la dumneavoastră casa mea la cheie, utilată și mobilată".

Vi se va construi, utila și mobila această casă. Ar putea să corespundă perfect reprezentărilor dumneavoastră.

Sau cel puţin reprezentărilor acelor oameni cărora vreţi astfel să le impuneţi.

Întrebarea este, desigur: e cu adevărat casa dumneavoastră? De îndată ce veţi fi achitat toate datoriile, vor fi banii dumneavoastră cei cu care aţi dobândit-o. Dar poate această certitudine să înlocuiască tot ce v-a scăpat, tot ce aţi pierdut numai pentru că aţi vrut să vă sustrageţi efortului de a participa la modelarea domeniului dumneavoastră de viaţă?

Relaţia cu detaliile, libera desfăşurare a fanteziei dumneavoastră, implicarea dumneavoastră emoţională. Tot ceea ce, după un proces tensionat, duce la o relaxare care vă satisface. Când puteţi spune, în sfârşit: „În casa asta totul este corespunzător propriilor mele idei". Nu cine ştie căror modele sau ideilor unui designer.

Fără acest proces, în care tot felul de împletiri şi amânări, confruntări, puncte culminante şi crize produc acea tensiune care abia ea face posibilă, ca pol opus natural, relaxarea care ne satisface, lipseşte un element decisiv.

Majoritatea oamenilor au pierdut simţul pentru necesitatea acestei dramaturgii. Ei evită tensiunile. Astfel se ştirbeşte tot mai mult capacitatea lor de a obţine bucurie şi satisfacţie din aceste tensiuni. Nu-i de mirare că viaţa lor decurge monoton şi nesatisfăcător. La fel ca, pentru a aborda un alt domeniu al vieţii, împreunarea sexuală cu un partener, care este executată ca un exerciţiu al datoriei devenit obişnuinţă, pentru a satisface rapid o necesitate biologică.

Aşa ca şi în alte domenii, tindem şi aici să neglijăm armonizarea procesului fizic cu sentimentele şi reprezentările spirituale.

Ne aşteptăm la un maxim de satisfacţie sexuală, dar cu cea mai mică implicare a emoţiilor, a fanteziei şi fără a aborda acea dramaturgie a cuceririi, care abia ea duce la o satisfacţie reală.

Nu este nevoie de o cercetare sexuală profundă pentru a ajunge la concluzia: fericirea sexuală nu este o problemă a tehnicii sau a potenţei, ci a capacităţii de a ne lăsa de fiecare dată emoţiile şi fantezia să se desfăşoare liber din nou.

De ce nu ne poate scuti nimeni de cele mai importante experienţe ale vieţii. Indiferent că ne convine sau nu

Tot ce s-a spus până aici despre armonia generală vizează în definitiv numai un punct: capacitatea de a evada din casa de melc a inhibiţiilor şi a tabuurilor, a temerilor, a constrângerilor şi a veşnicei grabe şi agitaţii şi de a trăi viaţa din plin. Repet: *a o trăi din plin.*

Pentru ca apoi să ne dezvoltăm liber toate de care suntem în stare. Să folosim tot ce putem, pentru a fi fericiţi. Să ne redescoperim zilnic pe noi înşine şi forţele noastre nebănuite. Să rupem lanţurile pe care ni le pun alţii.

Sper că mă înţelegeţi corect. Nu-i vorba despre cutare sau cutare capacitate pe care o avem întâmplător sau pe care am deprins-o cu greu. Asta nu ar duce din nou decât la ceea ce le dă celor mai mulţi oameni atâta bătaie de cap. Ei îşi pun toate speranţele în împlinirea unei

singure necesități. Lăsând, în schimb, să le fie știrbite toate celelalte.

Este și motivul pentru care atât de mulți dintre noi se mulțumesc să fie specialiști într-un singur domeniu. De aici își culeg singura bucurie a vieții lor. Este alibiul lor pentru faptul că își refuză marea fericire, atotcuprinzătoare, în viața lor. De curând, mi s-a plâns un om de afaceri cu extraordinar de mult succes, într-un moment de liniște: „În pat nu se mai petrec multe cu mine. Mi-am consumat toată forța în afacerea mea."

Oare chiar așa să fie? Nu prea cred. Numai că i se pare cât se poate de firesc să-și folosească toate capacitățile pentru învingerea piedicilor lui profesionale. Dar acasă, când este vorba de necesitățile lui sexuale, nu mai este dispus s-o facă. Se mulțumește cu scuza: „Sunt impotent și gata. Ce să fac?"

Nenumărate gospodine se chinuie prost dispuse cu munca lor casnică. Tot ce întreprind împotriva cotidianului lor lipsit de bucurie constă în a da vina asupra altuia. Ar dori să-și împlinească visele, dar se sfiesc de riscul implicat aici.

Nu prea există oameni care să nu tânjească după schimbare, aventuri și starea captivantă, incitantă legată de ele. Dar caută ei aceste aventuri și stările ei excitante? Nu. Le ocolesc cu un imens detur. Trăiesc tot ce ar dori să trăiască cu adevărat numai la mâna a doua. Din cărți, din titlurile de ziar, de la cinematograf și de la televizor. Participarea pasivă de la o distanță sigură este felul modest de excitație cu care se mulțumesc.

Este atitudinea fundamentală cel mai larg răspândită, care e tipică pentru milioane de oameni: ei șed comod în

locul rezervat spectatorilor și asistă la ceea ce se întâmplă în jurul lor. Plini de dorul mereu nestins de a fi odată ei înșiși în centru.

Dar nimeni nu-și poate trăi viața pe care și-o dorește, dacă se dă deoparte din calea experiențelor pe care trebuie să le facă. Întrucât numai aceste experiențe compun viața adevărată.

Imaginați-vă că mergeți la teatru și acolo se joacă în fața dumneavoastră începutul unei piese și apoi imediat *happy-end*-ul. Tot ce duce la acel *happy-end* vă este tăinuit. Tensiunile și crizele și toate experiențele eroului din care el iese în cele din urmă învingător.

În teatru nu am accepta asta niciodată. În viața noastră personală o facem mereu. Aici căutăm drumul cel mai comod și mai rapid spre satisfacere, fără să ne supunem efortului experiențelor pe care îl implică orice împlinire adevărată a unei dorințe.

Poate că spuneți acum: Ei, na, doar am și așa destule griji, de ce să-mi fac viața și mai grea decât este deja?

Se pune însă întrebarea dacă grijile pe care vi le faceți chiar sunt necesare. Sau dacă le aveți numai pentru că așteptați ca toate experiențele să vă fie preluate de alții. Care vă trimit apoi acasă produsul final prefabricat. O dată ce asta e ceea ce așteptați, nu sunteți pregătiți pentru rezolvarea problemelor care vă fac atâtea griji.

Fie că auziți cu plăcere sau nu: viața noastră nu este un dans pe roze. Este permanenta confruntare cu mii de piedici, pe care ni le pun alții în drum sau ni le punem singuri. Modul cel mai simplu de a o scoate la capăt cu ele nu este să le ignorăm, până ce devin tot mai mari și

se transformă într-o împovărare care atârnă greu. Mult mai simplu este să ne confruntăm la timp cu ele.

În cazul în care căutaţi experienţa care este legată de rezolvarea oricărei probleme, în loc să o evitaţi, puteţi obţine de aici câştig şi satisfacţie. De aceea, nimeni nu vă poate scuti de aceste experienţe. Chiar dacă pretinde că o face.

Aş dori să vă redau aici un fragment dintr-un interviu cu un bărbat pentru care am avut plăcerea să lucrez câţiva ani. Se poate spune că nu a fost cruţat de nimic în viaţă. Ar dori să nu fi trăit aceste experienţe? Dimpotrivă. Dar mai bine citiţi singuri ce spune.

Întrebare: „Dacă vă urmăreşte cineva viaţa poate remarca în ea o înclinaţie peste medie la risc, nu-i aşa?"

Răspuns: „Da, aşa este. Căci ceea ce nu este legat de risc nu este în fond captivant. Ce mă incită însă în risc este tocmai elementul captivant, de încordare, dacă un lucru merge bine sau nu. Cui îi place riscul, şi oricine este liber să se împace cu el, este cu un pas înaintea celorlalţi. Face atunci lucruri pe care alţii nu le-ar face niciodată, tocmai pentru că nu vor să-şi asume nici un risc."

Întrebare: „Şi aţi avut mereu noroc în asta?"

Răspuns: „Uneori noroc, uneori ghinion. Dar în general noroc. Însă eu nu cred în norocul singur. Cred că dacă ne străduim, dacă suntem gata să ne asumăm un risc, dacă investim foarte mult, atunci primim şi câte ceva înapoi."

Întrebare: „Ce vă dă atâta încredere în dumneavoastră?"

Răspuns: „Pur şi simplu nu mă tem. Nu mă tem de nici un om. De aceea nu mi se întâmplă să spun: asta nu pot să fac, e un lucru prea mare pentru mine, poate că o să mă doboare. Alţii se tem continuu de câte cineva."

Întrebare: „Cum aţi ajuns la această atitudine?"

Răspuns: „Am avut norocul să cresc în perioada naţional-socialistă şi să nu fiu de acord cu acest sistem. Am avut norocul să ajung foarte devreme la închisoare. La cincisprezece ani am fost închis pentru prima oară din raţiuni politice. Statul la puşcărie este îngrozitor de avantajos pentru tineri, căci astfel de experienţe te întăresc.

Nu împlinisem încă nouăsprezece ani, când am fost condamnat la moarte. Ceea ce a fost, de asemenea, foarte favorabil pentru mine, fiindcă m-a făcut să încerc să-mi lămuresc problemele fundamentale ale vieţii. Căci atunci când ai sentimentul că în curând vei fi mort, găseşti viaţa mult mai frumoasă, decât atunci când nu cunoşti acest sentiment. Dacă asta nu a putut să-ţi vină de hac, atunci capeţi sentimentul că prea multe nu ţi se mai pot întâmpla."

Ar fi putut atinge acest om un grad atât de înalt de înţelepciune a vieţii dacă ar fi ocolit toate aceste experienţe? Cu siguranţă nu. Ele sunt o parte componentă a vieţii lui, o parte componentă a norocului lui. Îi dau forţa să nu evite nici pe mai departe riscurile pe care este de părere că trebuie să şi le asume. Fiecare risc în parte, fie că se încheie în mod fericit sau nu, este pentru el o componentă necesară şi inevitabilă a norocului şi a fericirii lui.

8

Trăim într-o epocă în care tot mai mulţi oameni au tot mai puţin timp pentru acele lucruri care sunt importante pentru ei. Din diferite motive. Două dintre ele sunt:

- Se fac atât de dependenţi de judecata altora, încât ei înşişi nu mai pot deosebi ce este cu adevărat important pentru ei şi ce nu. Consideră că multe sunt importante numai fiindcă alţii le consideră aşa.
- Evită probleme importante pentru că se tem că nu le pot da de capăt. Ca alibi se ocupă cu zel de lucruri secundare. Ca şi cum rezolvarea a o mie de lucruri secundare ar putea înlocui soluţionarea unei probleme importante.

Din astfel de motive atribuie, de exemplu, foarte mulţi oameni participării pasive la cultură şi artă cea mai mare importanţă, fără a avea nici cea mai mică legătură cu ele. Li se pare însă ceva important, pentru că alţii consideră că este important.

Cine nu poate distinge ce este pentru el important şi ce este simplă pierdere de timp va fi mereu strâns cu

ușa. Ziua lui devine prea scurtă, munca prea multă, este mereu pe fugă.

De aceea poate fi folositor pentru astfel de oameni să se ocupe cu valoarea reală a unor lucruri. Poate că atunci vor recunoaște că unele lucruri pe care le considerau până acum importante nu le aduc altceva decât timp pierdut.

De ce este necesar să distingem ce e important de ce e neimportant și să ne orientăm deciziile în funcție de asta

Ne-a preocupat aici în primul rând întrebarea: „Ce este important în viața noastră și ce nu?" Mulți vor răspunde la această întrebare: „Realmente importantă este pentru mine fericirea familiei mele." Sau vor spune: „Aș dori să fiu sănătos, ca să pot munci."

Astfel de răspunsuri și altele similare corespund cu ceea ce considerăm în general ca fiind important. Dar ele nu sunt ceva cu adevărat concret. Sună însă întotdeauna extrem de important, dacă ne punem familia sau munca în centrul vieții noastre.

Cine crede efectiv în astfel de evaluări comite eroarea fatală de a presupune că tot ce găsește recunoaștere la alții chiar trebuie să fie important.

Suntem confruntați cu pericolul permanent de a nu stabili singuri însemnătatea lucrurilor care ne privesc, ci de a o lăsa în seama judecății altora.

Oricine vrea ceva de la noi va încerca să ne convingă de importanța cauzei sale. El o va prezenta ca deosebit de stringentă și o va zugrăvi în culorile cele mai lumi-

noase, pentru a ne îmbrobodi astfel capacitatea critică de judecată. Până când cedăm în cele din urmă și spunem: „Bine, aveam acum de fapt cu totul altceva de gând. Dar o s-o amân pentru mai târziu".

Tot ce vrem să facem astăzi, întrucât ne apare în acest moment important pentru noi, pierde din importanță dacă amânăm pe mai târziu. Foarte adesea se încheie cu faptul că nu o mai facem absolut deloc. Ceea ce înseamnă: am sacrificat ceva important pentru noi pentru ceva important pentru altul.

Există în jurul nostru o mulțime de oameni care nu sunt în stare să rezolve la timp lucrurile importante. Deci intră tot mereu în bucluc. Simțindu-se încolțiți, caută pe cineva care să-i ajute să iasă în ultima clipă din încurcătură. Fără să țină câtuși de puțin cont de ceea ce tocmai ar vrea să facă respectivul în acel moment.

Să presupunem că stați la locul dumneavoastră de muncă și vă oferiți o pauză de relaxare. Sau vă gândiți cum vreți să rezolvați următoarea dumneavoastră sarcină. Un coleg dă atunci năvală cu un aer îngrozitor de aferat în încăpere și vă explică: „Sunt sub o presiune dementă. Trebuie să mă ajuți imediat, altfel am probleme mari".

S-ar putea ca pentru dumneavoastră pauza de relaxare sau problema la care tocmai reflectați să fie în această clipă de o importanță mai mare. Ar trebui să-i spuneți de fapt celuilalt: „Din păcate, acum nu am timp pentru tine. Ar fi trebuit să-ți împarți mai bine treburile". Dar nu i-o spuneți.

Și de ce?

Pentru că trăiți cu ideea că cineva care răspândește agitație și zel în jur sau doar le simulează ar avea în orice

caz ceva mai important de făcut decât cel care se relaxează sau își bate capul cu o chestiune.

Fapt este că mulți oameni trăiesc într-o veșnică nebunie numai pentru că nu-și planifică intențiile suficient de temeinic. Se aruncă imediat fără cap într-o muncă pe care o apucă așa cum li se pare în prima clipă că ar fi corect. De îndată ce observă că astfel nu înaintează, intră în panică.

Rapid, caută o altă cale. Iarăși fără să chibzuiască în prealabil în liniște. Fac din nou greșeli care ar fi putut fi evitate. Își risipesc energia și ajung ca timpul să-i preseze tot mai mult.

În cele din urmă, caută la ananghie un om binevoitor, care să-i ajute și să accepte să devină victima agitației lor febrile.

Astfel de oameni muncesc de trei sau patru ori mai mult decât alții. Cel puțin trezesc această impresie la cineva care nu-i dibuiește. Se poate spune admirativ despre ei: „Ăsta nu-și acordă nici un moment de răgaz" sau: „Pe ăsta nu l-am văzut niciodată fără să aibă de muncit".

Adevăratul motiv pentru care oamenii sunt atât de plini de ardoare constă însă numai în faptul că nu știu când este pentru ei important să facă o pauză ca să se odihnească sau să chibzuiască la timp ce vor să facă și cum ar putea să o facă cel mai bine.

Pentru ei este important să fie mereu la galop. Lăsați-i pe ei să alerge la galop. Dar feriți-vă să vă lăsați contaminat de un astfel de zel exagerat. Vă dăunați astfel mai mult decât vă aduceți foloase. În final, nu-i sunteți nici celuilalt de folos. Probabil că-l ajutați mult mai mult dacă îl lăsați să tragă singur ponoasele de pe urma problemelor sale. Poate că atunci va sta să se gândească unde a procedat greșit.

Dacă vă sacrificaţi propriul timp şi propria energie pentru el, vă va bate apoi pe umăr şi vă va spune: „Eşti un tip grozav". Ca mulţumire, data următoare când este iarăşi la ananghie va apela din nou la ajutorul dumneavoastră. Chiar dumneavoastră aţi fost cel care l-aţi încurajat. Ştie că pentru problemele lui sunteţi dispus să renunţaţi la ceva ce vă este important.

Dumneavoastră singur sunteţi cel care trebuie să se descurce cu greutăţile care decurg de aici. Vă rămâne puţin timp pentru lucrurile care vă sunt importante. Vă sacrificaţi timpul personal de relaxare pentru incapacitatea altora.

Dacă vreţi să evitaţi astfel de greşeli şi altele care rezultă de aici, vă poate ajuta numai un concept clar pentru aprecierea importanţei unui lucru. Conceptul:

Important pentru mine este în primul rând ce consider eu a fi important, şi nu ceea ce îmi prezintă alţii ca fiind important, fiindcă tocmai le este lor de folos.

Admit că nu este o linie directoare pentru oamenii care îşi caută fericirea în dragostea altruistă faţă de aproapele lor. Este însă premisa pentru a determina singur importanţa lucrurilor în viaţa dumneavoastră. În loc da a o lăsa în seama altora.

De ce este mai bine să scăpăm de zece prieteni inutili, înainte de a face rost de unul nou

Cunoaşteţi şi dumneavoastră cu siguranţă câţiva dintre acei oameni care consideră că tot ceea ce fac este îngrozitor de important. S-au împovărat cu zeci de afaceri, de funcţii şi îndatoriri. După principiul: cu cât fac mai

multe, cu atât sunt mai important. Adevărul este exact contrariul.

Cu cât facem mai multe, cu atât avem mai puţin timp pentru ceea ce este efectiv important. Cine nu are niciodată timp, cine este mereu ocupat, cine nu se poate destinde niciodată o face pesemne numai dintr-o cauză: îşi bagă în cap că sute de lucruri secundare ar putea înlocui un singur lucru important pentru el.

Sigur vă este cunoscut sfatul larg răspândit: „Cunoaşte în fiecare zi un om nou şi fă din el prietenul tău." Dacă sunteţi dintre oamenii pentru care nu este nimic mai important decât să fie îndrăgiţi de toată lumea, ar trebui să urmaţi acest sfat.

După un an veţi avea, dacă totul a mers bine, 365 de prieteni. Şi veţi mai achiziţiona zilnic câte unul nou. La fiecare prânz trebuie să ieşiţi să mâncaţi cu unul dintre cei pe care i-aţi dobândit deja, ca să nu înceapă să vă uite. Seara vă mai rămâne timp să vă ocupaţi de vechii şi bunii prieteni, care nu vor să fie uitaţi de dumneavoastră.

Aşadar, când trece acest an, vă mai gândiţi poate din nou la următoarea frază: este mai important să scăpăm de zece prieteni inutili, înainte de a face rost de unul nou.

Imaginea total nerealistă despre prietenia nobilă de dragul prieteniei este una dintre acele iluzii căreia i se lasă nenumăraţi oameni pradă într-un mod naiv. Ca şi năzuinţei la iubirea mare şi pură.

În legătură cu astfel de noţiuni se consideră foarte reprobabil să pui întrebarea prozaică: „La ce-mi foloseşte?" Daţi-mi voie să spun ceva cât se poate de clar: trebuie să existe iubirea. După cum avem nevoie şi de

câţiva prieteni buni, cu care putem întreprinde tot ceea ce nouă singuri ne-ar face numai pe jumătate atâta plăcere. Însă asta nu ar trebui să ne împiedice să cercetăm fiecare dintre aceste relaţii bazate pe dragoste sau prietenie în parte, în funcţie de valoarea ei.

Dacă cineva ne stă mereu pe cap cu reproşuri: „Pur şi simpu nu mă iubeşti cu adevărat" sau: „Dacă ai fi un prieten adevărat, nu mi-ai face aşa ceva", nu vrea prin asta decât să ne şantajeze. Ar dori să-l iubim de dragul lui sau să-l acceptăm ca prieten şi nu să reflectăm la utilitatea acestei relaţii. Căci atunci am putea ajunge la concluzia că în această relaţie mai mult investim decât ne iese.

Celălalt vrea să împiedice astfel de reflecţii. Ar dori să fim oricând dispuşi să sacrificăm totul pentru el, fără să ne întrebăm care-i rostul. Dragostea şi prietenia fac parte, ca şi fidelitatea, sinceritatea şi admiraţia, dintre acele instrumente ale manipulării cu care trebuie să fim făcuţi orbi în faţa realităţii lucrurilor.

Acestui scop îi servesc formule care sună bine, precum:

- „Un prieten adevărat ajută, fără să pună multe întrebări."
- „Un prieten adevărat este totdeauna prezent pentru tine."
- „Pentru cine iubeşte cu adevărat, defectele celor iubiţi sunt însuşiri dragi."
- „Pentru iubirea adevărată nici un sacrificiu nu ar trebui să ne fie prea mare."

În realitate, sentimentele singure, indiferent dacă sunt autentice sau numai simulate, nu pot menţine pe termen

lung o legătură satisfăcătoare. Cine nu recunoaşte asta nu trebuie să se mire dacă are tot mereu parte de deziluzii care-l apasă.

Prietenia şi dragostea necesită o permanentă asigurare prin folosul real pe care ambele părţi îl trag din ele. Dacă sunteţi bun prieten cu cineva, folosul acestei legături constă în primul rând într-o bază de încredere întărită.

În cazul în care nu cunoaşteţi îndeajuns pe cineva care vă cere un serviciu, va trebui să vă asiguraţi bine pentru a căpăta un contraserviciu adecvat. Dacă există o bază puternică de încredere faţă de el, această suspiciune cade în mare parte. Puteţi discuta mai deschis problemele cu el. Veţi ajunge amândoi mai repede şi mai flexibil la un acord.

De aceea, pare necesar să verificăm orice relaţie cu alţi oameni, indiferent cât de apropiaţi ne sunt, în conformitate cu această bază de încredere reciprocă. Dacă cineva pe care-l iubiţi sau cu care sunteţi prieten se poate bizui numai pe *dumneavoastră*, dar reciproca nu e valabilă, va deveni curând o povară pentru dumneavoastră.

Este mai avantajos să sistaţi această relaţie unilaterală, înainte să fiţi păgubit. Ceea ce poate suna dur. Însă şi mai dur este de obicei finalul unei legături afective unilaterale, care se edifică pe speranţa că la un moment dat celălalt se va schimba.

El nu se va schimba, căci pentru el nu există nici un motiv ca s-o facă. După ce a prins gust să vă exploateze sentimental fără a trebui să dea nimic în loc, este pentru el calea cea mai comodă de a obţine avantaje. Ce motiv să aibă el ca să renunţe de la sine putere?

Fără armonia serviciului și contraserviciului, nici dragostea, nici prietenia nu pot fi durabile. Este criteriul după care ar trebui să măsurăm dragostea și prietenia. Absolut de la sine decurg de aici întrebări ca:

- „La ce îmi folosește prietenia cu X? Ce investesc eu și ce investește el?"
- „Dragostea mea pentru Y este bine asigurată printr-o bază de încredere reciprocă? Sau eu investesc dragostea mea numai în speranța vagă de a primi cândva ceva în schimb?"

În temeiul unor astfel de reflecții ar trebui să ajungeți în cele din urmă la concluzia: mai puțini prieteni, la care a da și a lua se află în armonie, sunt mai importanți decât mulți prieteni de al căror contraserviciu nu pot fi sigur.

Orice prietenie creează de la început obligația de a te comporta ca prieten. Dacă vă sună un prieten și vă cere ceva, veți avea rețineri să-l refuzați. Chiar atunci când știți foarte clar că ceea ce vrea este în dezavantajul dumneavoastră. Veți căuta, vinovați, un compromis, ca să nu-l răniți. Acest compromis va aduce poate pentru dumneavoastră mai puține dezavantaje. Dar tot vă va fi o povară.

Cu cât aveți mai puțini prieteni care vă pun în astfel de situații conflictuale, cu atât vă este mai ușor să spuneți nu, dacă aveți ceva mai important de gând decât să faceți cuiva un serviciu.

Mulți bărbați trăiesc cu impresia că ar trebui mereu să le tot dovedească soțiilor lor că le iubesc. Astfel de dovezi de dragoste, care în mod ciudat se manifestă adesea în sacrificii materiale, sunt expresia sentimentului de vinovăție de a nu iubi suficient de sincer și de puternic.

Acest sentiment de culpă al bărbatului este punctul de pornire pentru un joc rafinat, pe care îl joacă multe femei cu soţii lor. Nu pregetă niciodată să le aducă reproşul: „M-am căsătorit cu tine din dragoste. Dar tu nu voiai decât o gospodină şi o mamă pentru copiii tăi".

Un bărbat care cade în această cursă va căuta mii de argumente liniştitoare, pentru a o asigura de dragostea lui. Se va simţi vinovat, căci ştie foarte bine că reproşul ei este valabil. Astfel a pierdut deja jocul. Orice femeie iscusită îl va repeta de fiecare dată când vrea să scoată un avantaj de la soţul ei.

Femeile sunt în câştig în acest joc, întrucât ele ştiu mai bine să-şi prezinte relaţia cu bărbatul lor drept o dăruire altruistă. În schimb, bărbaţii sunt mult mai puţin talentaţi în această privinţă.

Un bărbat care ghiceşte la timp acest joc va recunoaşte de la început că relaţia cu soţia lui constă din armonia dintre sentimente şi folosul reciproc. El va verifica lucid:

- „E valabilă în această relaţie baza de încredere durabilă?"
- „Ce foloase realiste trag din această relaţie?" Dar şi: „Ce foloase trage soţia mea din ea?"

Aceste reflecţii îl vor feri în cele mai multe cazuri să dezvolte sentimente de culpă, care pot fi exploatate în detrimentul lui.

Exemplul menţionat al unei situaţii conjugale este valabil în mod similar pentru orice tip de relaţie amicală. Oricum aţi privi-o, tot veţi ajunge mereu la concluzia:

Important nu este să ne dovedim dragostea iară şi iară. Sau să avem cât se poate de mulţi prieteni. Important este, mai degrabă, ca între ceea ce dăm şi ceea ce

primim în schimb să existe o armonie, care este în acord cu necesitățile noastre. În orice analiză conform punctelor de vedere de mai sus poate foarte bine rezulta că mulți așa-ziși prieteni buni nu constituie pentru noi nimic altceva decât obligații, care nu se găsesc într-o relație realistă cu ceea ce ne aduc.

De dumneavoastră depinde să trageți concluziile de aici.

Ca să mă exprim mai concret: poate că pe viitor va fi mai important pentru dumneavoastră să faceți altceva decât să stați cu câțiva prieteni într-un local, numai spre a le demonstra ce tip grozav sunteți.

Nimic nu ar trebui să ne rețină să ne definim poziția față de toate lucrurile importante din viața noastră și să ne formăm niște criterii proprii de valoare

Cine nu știe să clasifice lucrurile din viața lui, de la cele foarte mari până la cele lipsite de importanță, în funcție de însemnătatea pe care o au pentru noi nu are parte de acea confruntare și lămurire din care este efectiv alcătuită viața noastră.

Își fură singur șansa de a realiza tot ceea ce îi aduce satisfacție. Aleargă hărțuit de la un lucru la altul. Alocă unor chestiuni mărunte mai mult timp și mai multă forță decât le revin de fapt. În loc să-și repartizeze bine forțele:

- Cea mai mare cheltuială de timp și energie pentru ceea ce este îmi este cel mai important.

- O cheltuială mai mică pentru ceea ce este îmi este mai puţin important. Chiar dacă alţii consideră că este mult mai important.
- Renunţarea la ceea ce nu-mi aduce absolut nimic.

Ca să recunoaştem ceea ce este pentru noi important, mai puţin important sau inutil, trebuie să ne definim clar poziţia faţă de tot ce joacă un rol în viaţa noastră. Indiferent de criteriile valorice ale altora, trebuie să ni le găsim pe ale noastre proprii.

Este inevitabil atunci să fim împinşi în poziţia unui outsider de către cei în faţa criteriilor cărora nu ne plecăm. Este destinul oricărui om care îşi consideră interesele proprii mai presus decât pe cele ale altora.

Perspectiva de a fi etichetat drept egoişti şi deci drept outsideri îi reţine pe mulţi oameni să-şi constituie criterii de valoare proprii şi croite în funcţie de necesităţile lor personale. Ei se declară mulţumiţi să realizeze în viaţa lor numai ceea ce nu întâmpină la alţii rezistenţă. Deciziile lor devin compromisuri, ei ţin seamă de alţii mai mult decât de ei înşişi. Astfel evită orice provocare veritabilă, a cărei învingere le-ar putea aduce un maxim de satisfacţie.

- Dacă i-am întipărit cuiva destul de des în minte că dragostea singură este premisa cea mai importantă pentru o căsnicie fericită, se va strădui încrâncenat să atingă această dragoste. Dacă propriile lui sentimente nu corespund imaginii romantice de vis cu care l-am amăgit, este convins că: „Pur şi simplu nu sunt capabil de o iubire autentică. Destinul m-a defavorizat".

Chiar când va fi căsătorit tot va mai visa la marea iubire, care este chipurile atât de importantă, dar care lui îi rămâne tăinuită. În acest conflict dintre dorul neîmplinit și realitatea prozaică a vieţii conjugale cotidiene nu poate găsi niciodată mulţumirea adevărată.

Nici nu-i trece atunci prin gând să se scuture de aceste clişee despre marea şi adevărata iubire şi să găsească un propriu criteriu valoric. Căsniciile pe pământul realităţii le-au adus oamenilor o fericire mai durabilă decât cele care au fost încheiate pe norii trecători ai „iubirii adevărate".

- Dacă spunem cuiva care se orientează după etaloanele altora: „La prânz este ora mesei", se va duce la prânz ca toţi ceilalţi să mănânce. Indiferent dacă îi este sau nu foame cu adevărat. Va bea, pentru că şi alţii beau, şi nu pentru că îi e sete.
- Dacă se trezeşte noaptea în urma unui vis erotic, plin de dorinţa de a-şi iubi partenera care doarme alături, îşi va înăbuşi această dorinţă. Se gândeşte: „Dacă o trezesc acum va fi furioasă". Numai ideea că l-ar putea indigna pe celălalt este criteriul valoric după care se ghidează. În loc să se gândească cum să-l implice pe celălalt în reprezentarea lui de dorinţă, întrebându-se: „Ce trebuie să fac pentru ca şi celuilalt să-i facă la fel de multă plăcere să fie cu mine, cum îmi face mie să fiu cu el?"
- Astfel de oameni tind să admire plini de respect orice despre care li se spune că esta artă sau cultură. Chiar şi atunci când ei nu au nici cea mai mică legătură cu ea. Preferă să simuleze un interes plin de înţelegere, decât să recunoască: „Mie nu-mi

spune nimic". Şi să se îndrepte spre lucruri care sunt mai importante pentru ei, deoarece pot să se identifice cu ele.

În loc să se ocupe ei înşişi activ cu cântatul sau pictura, scrisul sau vreo altă posibilitate de a se desfăşura — indiferent dacă rezultatele le plac sau nu altora —, îi admiră pe alţii care sunt aşa-zişi maeştri în aceste domenii.

Se rânduiesc astfel în şirul admiratorilor mecanici, pe care nimic nu-i poate zdruncina în convingerea lor că arta este numai ceea ce produc acei puţini privilegiaţi. Iar cultura este ceva elevat, de la care ei înşişi sunt excluşi. De aceea lumea noastră şi este plină de oameni care nu consideră nimic mai important decât să conserve cultura trecutului, în loc de a realiza ei înşişi cultură.

Nu există nici cea mai mică îndoială că puţinii care sunt etichetaţi drept artişti privilegiaţi profită de pe urma acestei situaţii. Dar cu ce profită nenumăraţii lor admiratori? Se mulţumesc cu convingerea că pentru ei nu este nimic mai important decât să asiste, prefăcându-se că ar fi profund mişcaţi de ceea ce pot trăi astfel de la distanţă.

Cine realizează în viaţa lui arta de a fi egoist este pe cale să-şi descopere şi dezvolte tot mai mult propria personalitate. Este nevoie în acest sens de criterii valorice proprii.

Schimbarea începe prin aceea că punem tot mereu sub semnul întrebării valorizările pe care le-au formulat alţii pentru noi în prealabil. În loc să ne adaptăm fără să

crâcnim acestor criterii, adaptăm valorizările la propriile noastre aptitudini, posibilități și necesități.

Această convingere ne obligă să stăpânim tot mereu în mod activ viața, căci numai ceea ce am reușit să învingem singuri ne aduce cu adevărat satisfacție. Pentru cine se adaptează nu este de fapt nimic mai important decât această adaptare. Pentru cine își croiește singur viața, a sta pur și simplu și a asista nu mai poate fi mulțumitor.

Pentru el, dragostea nu este o iluzie romantică, ci o realitate la care el însuși stabilește ce valență are ea în viața lui.

El nu consideră că arta și cultura sunt ceva ce produc alții pentru el. Ceva ce le este rezervat scriitorilor, actorilor sau dirijorilor. Nu este ceva ce experimentează de la distanță, de la o distanță de nedepășit. Ci o parte importantă a propriei sale vieți.

Cultură este pentru el tot ce creează singur în mod conștient. Autorealizarea fiecăruia în parte după propriile sale idei, pe care le transpune în practică. Să mănânce în mod conștient, să iubească în mod conștient, să trăiască în mod conștient. Să facă tot ce este important pentru el, și nu ceea ce de fapt nu este semnificativ pentru el.

Toate astea sunt cultură. Ea se naște din dezvoltarea individuală a fiecăruia în parte, și nu din adaptarea la ceea ce ne arată alții, ca să ne încânte.

Putem spune: nimic cu care nu ne identificăm singuri și ce nu trăim prin proprie experiență sau la crearea căruia nu contribuim nu prezintă pentru noi importanță.

O gospodină care cumpără cina ambalată în folie de la magazin, numai pentru a o încălzi acasă și a o pune pe masă, nu va avea o relație cu propria ei realizare. Dacă soțul sau musafirii ei laudă mâncarea, gospodina nu va simți că din această laudă decurge pentru ea vreo satisfacție. Nu este ceva ce a creat ea însăși și cu care s-ar putea identifica.

„Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine"

Probabil nu vi se întâmplă mult diferit decât mi se întâmplă mie: au existat câteva întâlniri în viața mea, care mi-au determinat hotărâtor atitudinea față de anumite lucruri. Chiar și astăzi, după ce s-au scurs mulți ani de atunci, mă orientez după ele.

Când am lucrat la 20 de ani pentru prima dată într-o redacție de ziar, aveam un șef pe care îmi venea să-l trimit de o sută de ori pe zi în gând la naiba. O singură frază pe care mi-o tot repeta mă ducea aproape la disperare. Era fraza: „Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine".

Când mă înființam, de exemplu, la el cu trei pagini de manuscris, în care descriam etapele după părerea mea interesante ale unui accident de circulație, îmi spunea: „Foarte frumos, dar mult prea lung. Scrieți acum totul în zece rânduri și atunci le publicăm".

Dacă protestam și încercam să-l lămuresc cât de bună era povestea mea și de ce trebuia să apară obligatoriu în toate amănuntele, mă privea zâmbind și îmi explica:

„Învăţaţi mai întâi cum se scrie un comunicat scurt, atunci reportajele dumneavoastră lungi vor deveni mai bune absolut de la sine."

Astfel de experienţe m-au ajutat în decursul timpului să nu subapreciez importanţa lucrurilor mici, înainte de a mă încumeta la unele mai mari.

Cu toţii tindem să ne entuziasmăm într-atât pentru ceea ce este mare, încât ne dezbărăm de detaliile mici, care trebuie depăşite pe drumul realizării sale, ca de un rău necesar. Spunem, de pildă: „Cel mai important lucru în viaţa mea este să fiu fericit". Un ţel măreţ. Doar că trecem foarte des cu vederea că el este realizabil numai dacă depăşim nenumăratele piedici mici care îi stau în drum.

Când multe cupluri ajung în punctul în care se întreabă reciproc: „Amândoi doar nu vrem altceva decât să fim fericiţi împreună, de ce nu reuşim?", motivul este adesea că ei eşuează, poticnindu-se chiar în fleacuri.

Atât timp cât aceste lucruri mici se mai pot încă învinge uşor, le dăm deoparte fără să le acordăm atenţie. Până ce din multe astfel de fleacuri nedepăşite rezultă o problemă mare, care ne dă de furcă din greu.

Sau nu ne găsim timp să soluţionăm o problemă mică imediat şi o dată pentru totdeauna. O rezolvăm numai pentru următoarele paisprezece zile. Apoi ea îşi face din nou apariţia. Devenită între timp ceva mai mare, ceva mai dificilă, cu un alai de alte mici probleme nerezolvate. Ceea ce am fi putut lămuri cu paisprezece zile în urmă în zece minute acum poate că ne solicită deja două ceasuri. Presupunând că acum o rezolvăm efectiv în totalitate.

Când multe detalii s-au amplificat devenind o problemă mare, crește tendința noastră ca acum să o ocolim de-a binelea. Ne spunem: „Acum n-am timp. O s-o rezolv când n-o să mai fiu atât de ocupat". Luăm o decizie superficială, pentru a avea liniște măcar pe moment. Astfel cârpim unele găuri, făcând altele în schimb.

Ar trebui să știm: viața noastră nu este determinată de un singur mare eveniment, ci de felul cum ne petrecem fiecare zi în parte. Cum o împărțim, cum rezolvăm numeroasele mici probleme pe care le aduce cu ea. Cum o încheiem. Dacă putem spune: „A fost o zi minunată, în care am făcut tot ce voiam să fac". Sau dacă trebuie să ne mulțumim cu consolarea: „A fost groaznic. Sper că mâine totul va decurge altfel".

Dacă putem spune în majoritatea zilelor unei săptămâni că au fost zile fericite, înseamnă că a fost o săptămână fericită. De aceea, ar trebui să luăm fiecare zi în parte atât de în serios, de parcă ar fi cea mai importantă din viața noastră. Sau, altfel exprimat: fiecare soluționare satisfăcătoare a unei probleme constă din depășirea consecventă a problemelor parțiale din care este compusă.

Astfel privită, fericirea căsătoriei dumneavoastră depinde poate de cearta pe care ați avut-o aseară cu partenerul din cauza unei note proaste luate de copilul dumneavoastră la o lucrare de control.

Hai să privim mai îndeaproape acest caz:

Discuția a început cu ciocnirea punctelor de vedere despre motivul notei proaste. Ea a spus: „Vine de la faptul că intervii prea puțin energic". El a spus: „Pot să spun orice aș spune, tu oricum iei apărarea copilului".

În acest punct deja, mobilul propriu-zis al discuției, și anume nota proastă a copilului, își pierduse importanța. În loc să găsească în liniște o soluție pentru această problemă de detaliu, părinții s-au certat pe principiul educației copilului. Nu este de mirare că în felul acesta nu au ajuns la nici o soluție care să-i fi fost copilului de vreun ajutor.

Cum ar fi putut să arate totul dacă soții ar fi procedat conform motoului: „Fă ordine printre lucrurile mici, și cele mari vor urma de la sine"? În acest caz ar fi pus în centrul discuției lor problema de detaliu „lucrare de control", și nu întrebarea „cine ce greșeli face în educația copilului?".

Avantajele acestui procedeu ar fi fost:

- Ei ar fi putut vorbi despre problema respectivă fără să trebuiască să se apere pe sine împotriva atacurilor celuilalt. Ar fi devenit o discuție obiectivă având drept scop: „Cum ajutăm cel mai bine copilul să se pregătească pentru următoarea lucrare de control, ca atunci să obțină o notă mai bună?"
- Concentrarea asupra problemei de detaliu „următoarea lucrare de control" i-ar fi împiedicat să se piardă în controverse generale despre cum nu ascultă copilul și altele asemenea, care nici ele nu duc la nimic.
- S-ar fi putut pune, de pildă, de acord la acest nivel că, înainte de următoarea lucrare de control, tatăl va învăța zilnic câte o oră seara cu copilul timp de o săptămână. Asta i-ar da copilului senzația că părinții lui nu se ocupă de el abia atunci când a

venit cu o notă proastă acasă. Măsura ar fi fost deci de folos marii probleme a „educației copilului".

- Înțelegerea dintre părinți în mica problemă a „următoarei lucrări de control" ar fi influențat în continuare în mod pozitiv și relația dintre ei. Discuția nu ar fi sfârșit cu puncte de vedere încontrate, fiecare acuzându-l pe celălalt și apărându-se pe sine. Ambii ar fi rămas cu impresia: „Am rezolvat împreună o problemă. Putem discuta între noi. Așa să facem și data viitoare".

De ce nu se rezolvă astfel de probleme mult mai des în acest mod? O să vă spun de ce: pentru că mulți oameni își poartă discuțiile fără ca măcar să se gândească o clipă că înțelegerea între ei în privința unei mici probleme concrete este mult mai ușoară decât în privința uneia mari și generale.

Ei lasă ca hărțuiala izbucnită între ei din cauza unui fleac să degenereze într-o bătălie în câmp deschis, în care este pusă sub semnul întrebării întreaga bază a conviețuirii lor. O ceartă începe din cauza unei supe prea sărate, dar se încheie cu concluzia soțului: „Deci pe viitor o să mănânc la cârciumă, dacă nu ești în stare să-mi pui pe masă o supă ca lumea". Iar soția izbucnește în lacrimi, profund jignită în onoarea ei de gospodină, și vorbește despre divorț, pentru că în felul acesta nu mai poate să reziste.

După ce s-au ocărât, s-au ofensat, s-au umilit și au redus la minim orice încredere a unuia față de celălalt, un timp nu mai există absolut nici o bază de acord reciproc. S-ar fi putut evita să se ajungă aici, dacă soții ar fi pus în ordine mica problemă „supă prea sărată". Pur și simplu, lucrurile mici se pot rezolva mai bine cât

timp continuă să fie mici. Cine se comportă în acest sens va constata foarte curând că marile probleme se rezolvă de la sine — prin simplul fapt că nici nu apucă să apară.

Totul își are timpul său, totul are nevoie de timp. Cine se ghidează după acest principiu o duce mai ușor în viață

Există în medicină termenul „sindrom". Prin el se înțelege tabloul patologic ce rezultă din împletirea și coincidența a diferite indicii.

Poate că și dumneavoastră faceți parte dintre numeroșii oameni la care se pot constata următoarele indicii:

- Nu rezolvați multe lucruri pe care vi le-ați propus, din lipsă de timp, deloc sau doar parțial.
- Vă puneți uneori în cap că o anumită chestiune trebuie neapărat rezolvată imediat, cu orice preț. Dar piedici de nedepășit vi se pun în cale. Știți foarte exact că ar fi mai bine să renunțați și să încercați încă o dată, reluând problema într-un moment mai favorabil. Totuși irosiți timp și energie numai pentru a vă dovedi dumneavoastră sau a le dovedi altora ce tip grozav sunteți.
- Pe de altă parte știți adesea foarte precis că un lucru trebuie făcut imediat. Și totuși spuneți: „Ei, nu-i nimic, îl amân pe mai târziu".
- Se întâmplă de atâtea ori ca pentru rezolvarea unei sarcini mai puțin importante să pierdeți mult mai mult timp decât i-ar reveni conform importanței

ei. Astfel nu vă mai rămâne suficient timp pentru alte sarcini, mult mai importante.

- Dacă aţi terminat o treabă, nu vă rămâne timp de pauză, ca să vă relaxaţi. Căci vă şi aşteaptă altceva ce trebuie neapărat început imediat.

Toate aceste indicii sau mai multe dintre ele împreună sunt semne tipice pentru „sindromul lipsei de timp".

Face parte dintre simptomele epocii, cu care foarte mulţi oameni s-au împăcat, fiind un rău necesar. Nu puţini sunt chiar bucuroşi de el. Le serveşte ca alibi pentru a se lepăda de multe lucruri cărora nu se simt capabili să le facă faţă.

Am lucrat câţiva ani cu un tip pe care-l numeam toţi „Mister Oare-când". De fiecare dată când îi spunea cineva să facă cutare sau cutare lucru, chipul său căpăta o expresie chinuită. Apoi, dintre buzele lui se desprindea cu greu, plin de reproş, un chinuit: „Oare când să fac asta? Doar sunt încărcat până la refuz".

Acest om ajunsese din motive care-mi scapă într-o poziţie căreia pur şi simplu nu-i putea face faţă. Sarcina lui consta în a rezolva zilnic patru sau cinci lucruri legate de un termen precis. Dacă şi-ar fi împărţit corect această muncă, nu ar fi fost necesar să-i aloce mai mult de cinci ore.

El însă reuşea să sară opt ore pe zi ca o veveriţă încoace şi încolo şi să se vaite fără încetare cât de greu era totul şi cât de puţin timp avea la dispoziţie. În fiecare seară îşi părăsea locul de muncă total epuizat.

Trăsătura cea mai pregnantă a „sindromului lipsei de timp" constă în a ne convinge singuri fără încetare că nu avem timp. Mai cu seamă timp pentru lucrurile cu adevărat importante. De teamă că nu le putem rezolva, ne

creăm ca alibi o risipă absurdă de timp pentru lucruri secundare.

Dacă suferiți de acest sindrom, există posibilități de a vă elibera de el. În primul rând trebuie însă spus că de fapt numai dumneavoastră singur puteți să vă vindecați de el.

Nu vă ajută cu nimic dacă stați mereu pe capul altora, lamentându-vă. S-ar putea ca din milă să vă preia cineva o bucată din muncă. Dar astfel mai mult vă strică decât vă ajută. Căci dacă v-ați obișnuit să nu aveți niciodată timp pentru lucrurile importante, nu se modifică nimic în atitudinea dumneavoastră dacă, temporar, munca vi se împuținează.

În plus, printre efectele secundare ale „sindromului lipsei de timp" intră că aveți permanent conștiința încărcată. Căci lamentările dumneavoastră nu sunt nimic altceva decât expresia acestei conștiințe încărcate, care caută compasiunea celorlalți ca satisfacție de substitut pentru succesul de care nu ați avut parte.

O satisfacție de substitut nu vă rezolvă însă problema. La fel de puțin cum vă ajută dacă vreți să vă câștigați mila altora cu tot felul de mici amabilități. Astfel de strădanii se numără doar printre lucrurile secundare, cu care vă pierdeți timpul și care vă fac să ocoliți sarcinile importante.

Am cunoscut mulți oameni care aveau zilnic de rezolvat într-un timp anume o cantitate anume de muncă. În timpul anilor petrecuți de mine în redacțiile unor cotidiene asta făcea parte din modul obișnuit de lucru de-acolo. Pe la ora prânzului ne întruneam într-o conferință. Atunci li se distribuiau colaboratorilor temele. Aveau apoi cinci ore timp să le rezolve.

Pentru mine era de fiecare dată extrem de interesant să privesc un spectacol care se repeta la unii dintre colegi zi de zi într-un mod similar:

După ce căpătau o sarcină, se uitau mai întâi la ceas. Mai că se putea auzi ce gândeau în această clipă. Și anume: „Șase ore timp. Mai pot să beau în liniște o cafea". Ceea ce și făceau.

La cantină se întâlneau apoi regulat cu câțiva oameni care, la fel ca și ei, mai voiau să bea o cafea înainte de a-și începe treaba. Era inevibatil că în această rundă se ajungea la discuții însuflețite.

Din când în când, unul sau altul se uita la ceas și se impacienta. Se putea vedea clar că voia de fapt să plece. Cu toate astea, rămânea la masă și mai comanda ceva de la chelneriță. În sfârșit, unul sărea brusc în sus și se arăta foarte enervat dacă nu putea plăti pe loc. Își lua rămas-bun de la ceilalți de obicei cu cuvintele: „Trebuie să plec acum. Azi am enorm de multă treabă".

Se năpustea în biroul lui și schimba câteva vorbe grăbite cu alți colaboratori. Ca și cum nu s-ar întoarce de la cantină, ci de la o conferință importantă. Ajuns la masa lui de lucru, smulgea mai întâi telefonul din furcă și suna acasă. Din convorbirea scurtă se putea deduce cât era de adâncit în lucru. Le comunica alor lui că se va întoarce târziu acasă, pentru că era atât de ocupat.

Se mai ridica apoi o dată brusc și fugea la toaletă. Tensiunea care pusese stăpânire pe el i se lăsa și în vezică. La întoarcere, intra cu cineva în vorbă în fața ușii. Dădea curs dialogului, cu toate că era atât de agitat. Știa foarte bine că timpul pe care îl avea la dispoziție pentru

munca pe care trebuia să o presteze devenise deja extrem de limitat.

La un moment dat chiar se pornea pe treabă. Fuma nervos și se înfuria dacă cineva doar băga capul pe ușă. Se întâmpla și ca uneori să adreseze unor colegi cuvinte jignitoare, fără să vrea de fapt. După astfel de incidente stătea câteva minute nemișcat și fixa peretele cu privirea. Căuta fără îndoială tot felul de scuze pentru atitudinea sa.

Acum nu trebuia să se confrunte numai cu această situație și cu munca sa, ci și cu teama că nu-și va putea termina treaba la timp. Este de la sine înțeles că nu avea de suferit numai calitatea prestației lui, ci și constituția sa fizică și spirituală. Nu-i de mirare că după aceea era total epuizat.

Știu totul atât de exact, căci pe vremuri făcusem și eu parte din acest grup de oameni. Până ce am decis să mă lepăd de acest mod absurd de lucru, care-mi măcina forțele. Am formulat o terapie pentru sindromul meu al „lipsei de timp". Ea era alcătuită din următoarele măsuri simple:

- Am decis mai întâi să nu mai spun niciodată că nu am timp pentru ceva ce voiam sau trebuia să fac.
- Dacă îmi reveneau deodată mai multe sarcini importante de făcut, le împărțeam după însemnătatea lor, pentru a le rezolva în această ordine una după alta.
- Apoi mi-am făcut un obicei din a considera fiecare lucru pe care tocmai eram în curs de a-l rezolva drept absolut cel mai important. Oricât de grele erau celelalte sarcini, alungam mai întâi orice gând referitor la ele. Nu-mi permiteam nici măcar să mă

gândesc: „O să reușești să faci asta?" M-ar fi abătut doar de la ceea ce voiam să duc la bun sfârșit mai înainte.

- Pentru tot ce făceam fixam un termen de rezolvare. Asta mă silea să stau și să mă lămuresc ce cantitate de timp „valora" o sarcină.
- În cele din urmă decideam ca, din clipa în care îmi era clar ce voiam să fac mai întâi și cât timp voiam să-mi ia, să nu mai consider nimic altceva a fi mai important. Am încetat să-mi spun: „Trebuie să beau întâi neapărat o cafea, ca să mă înviorez". Nici o discuție, nici un telefon nu erau mai importante decât să îmi încep munca.

Atunci când mă așezam la biroul meu, eram de obicei deja atât de absorbit de sarcina mea, încât îmi venea ușor să resping abateri de orice natură. Nu mai aveam nevoie de timp ca să mă pun în mișcare. Nu trebuia să mă scutur mai întâi de gândul la cine știe ce discuții precedente. Gândurile mele erau fixate pe munca ce mă aștepta.

Un alt fenomen secundar a fost că toți colegii mei s-au obișnuit repede cu noua mea atitudine. Nici nu mă mai întrebau: „Vii cu noi la o cafea?" Am constatat curând că nu duceam lipsa rundelor la cantină. Aveam deodată mult timp, înaintam mai repede în muncă decât mi se întâmplase vreodată. Scăpasem de veșnica grabă. Ca și de teama de a nu termina la timp. Calitatea muncii mele a avut de câștigat. Găseam mai multă plăcere în muncă.

Dacă mai târziu, pe lângă munca mea la ziar, am scris și scenarii pentru emisiuni TV, texte de reclamă sau cărți, dacă am avut deodată mai mult timp pentru familia mea, căci ajungeam seara la timp acasă, toate nu se dato-

rează decât terapiei mele împotriva „bolii lipsei de timp". Un medicament miraculos? Nicidecum. Fiecare îl poate găsi și folosi pentru sine.

Sigur că am pierdut atunci contactul strâns cu unii oameni cu care stăteam înainte zilnic la cantină. Dar a fost consecința faptului că recunoscusem ce era cu adevărat important pentru mine. Și ce nu.

9

Cine nu găsește timp să savureze orice pas mic care duce la atingerea unor țeluri mari trece pe lângă adevărata fericire a vieții. În mod asemănător se întâmplă cu cei care vor să atingă totul cu puterea voinței lor.

Puterea voinței nu este nimic altceva decât un simbol trufaș al constrângerii absurde, pe care ne-o impunem singuri. Cine trebuie să se forțeze pentru realizarea unei dorințe nu se poate bucura niciodată de ea. Constrângătoare este pentru mulți oameni și supușenia inculcată prin educație față de persoanele care dețin un statut de autoritate. Numai pentru că au mai multă putere, mai mulți bani, o poziție mai bună sau mai multe cunoștințe în anumite domenii. Cine arată un respect orb față de cineva nu trebuie să se mire dacă este exploatat de omul respectiv.

Trei principii pot împiedica acest lucru:

1. Sunt un partener egal pentru oricine.
2. Nimeni nu este bunul Dumnezeu. Pentru orice și oricine există o alternativă. O caut în loc să mă fac dependent.

3. În loc să le admir pentru statutul lor, le cer socoteală pentru acțiunile lor persoanelor cărora trebuie să le arăt respect.

Strategia pașilor mici pentru a atinge un țel mare

Când aveam încă douăzeci de ani, am avut norocul să cunosc o femeie foarte inteligentă. Era văduvă și sensibil mai în vârstă decât mine. Ca să o zic foarte deschis: am abordat această relație cu aroganța fudulă a unui taur tânăr, căruia natura încă nu-i impune nici un fel de îngrădiri.

Soțul ei, care murise la șaizeci de ani, fusese cu două decenii mai în vârstă decât ea, ceea ce m-a făcut să presupun că această femeie trebuia să se considere acum supernorocoasă că mă avea pe mine ca prieten. Eram puternic și impetuos și, de fapt, m-aș fi așteptat la un moment dat să-mi dea asigurări cu cât eram eu mai bun ca iubit decât fusese soțul ei decedat.

Probabil că ea îmi ghicise gândurile. Căci într-o zi mi-a dat o lecție care mi-a temperat sentimentul exagerat al propriei valori.

Mi-a spus: „Îmi placi foarte mult, micuțule. Dar nu aș vrea să te las nedumerit în legătură cu ceva. Înainte de a fi un iubit atât de bun cum încă era soțul meu la șaizeci de ani, trebuie să înveți câteva lucruri importante în dragoste. Cel mai important este că nici o fericire nu este atât de frumoasă ca aceea la care se ajunge cu mulți pași mici".

Asta mi-a rănit desigur profund orgoliul. Cu toate că la început nici nu am știut exact la ce se referea cu pașii

mici. Dar cum legătura noastră a durat mai mult timp, s-au ivit ocazii în care să încerce totul pentru a-mi adânci cunoștințele în această privință.

Abia mult mai târziu m-am lămurit că avem rareori norocul să facem experiențe decisive de viață într-un mod atât de plăcut, ca mine, în acest caz.

Firește că azi știe oricine care pune preț pe el în această sferă a vieții că, în dragoste, un orgasm atins rapid nu aduce satisfacția scontată. Și totuși, pentru mulți, relația intimă rămâne un act de forță cu un țel al performanței prestabilit.

Strategia pașilor mici spre marele țel nu constă în a amâna cu forța tensiunea unui proces natural. Ea rezidă mai degrabă în a ne bucura într-atât de fiecare pas mic în parte ca și cum el ar fi marele țel.

Să încerc să vă ilustrez pe baza unui exemplu: puteți să beți vinul în două feluri. Primul: luați o înghițitură din pahar și o dați mecanic pe gât, lăsând-o să curgă în stomac pe drumul cel mai rapid. Această înghițitură nu va însemna nimic pentru dumneavoastră. Este numai o înghițitură neimportantă din multele pe care le-ați băut vreodată.

Celălalt fel: sorbiți înghițitura din pahar delectându-vă și o rețineți în gură. O apăsați cu limba de câteva ori spre cerul gurii, pentru a o degusta cu totul. Apoi lăsați prin buzele țuguiate într-o deschizătură rotundă îngustă să se plimbe puțin aer pe vin, pentru a vă mări astfel și mai mult senzația de gust. În sfârșit, trimiteți vinul în două–trei mici înghițituri în stomac. În acest fel, nu numai fiecare înghițitură în parte, ci și fiecare fază a degustării devine o bucurie de sine stătătoare. Dacă ați

privit vreodată un degustător cum bea vinul, veţi fi observat că astfel de oameni se îmbată numai rareori.

Nu este nevoie să înlocuiţi calitatea procesului cu cantitatea. La fel de puţin cum trebuie un iubit cu adevărat bun să se laude cu potenţa lui.

Dacă am vorbit într-un capitol anterior despre cât este de important să nu evităm experienţele de viaţă, atunci strategia paşilor mici face din fiecare dintre aceste experienţe o verigă dintr-un lanţ de trăiri aducătoare de fericire.

Puteţi să spuneţi şi: este decizia pentru calitate, în locul cantităţii. Pentru profunzime, în locul superficialităţii. Decizia pentru a savura cât se poate de multe din ceea ce facem şi pentru a ne lepăda din capul locului de cât mai puţine ca fiind un rău necesar.

Nu este o problemă a ştiinţei pe care o putem dobândi din cărţi. Sau a urmăririi unor cunoştinţe înalt ştiinţifice. Sau a altor capacităţi pe care le avem sau nu le avem. Este, mai degrabă, o decizie personală, pe care o poate lua fiecare singur, pentru a da astfel atitudinii sale faţă de viaţa de zi cu zi o întorsătură spre mai bine.

Fiecare poate să spună:

- „De azi înainte beau vinul aşa încât să savurez fiecare înghiţitură. În dragoste procedez în mod similar."
- Sau: „În tot ce fac savurez fiecare pas în parte, care este necesar pentru a atinge scopul propus."
- Sau: „Nu plec duminica viitoare cu maşina pur şi simplu pentru a ajunge pe drumul cel mai rapid la destinaţie. Ci îmi las timp suficient ca să savurez pe drum tot ce-mi place."

Decizia pentru strategia paşilor mici ca atitudine fundamentală în viaţă este mai mult decât numai o reţetă

cum am putea face ceva altfel decât până acum. Este începutul pentru a reînsufleți tot mereu modalități comportamentale care au devenit de mult monotone, din cauza unei obișnuințe de ani de zile.

Dacă un bărbat merge la pat cu o femeie cu intenția: „Aș dori să aibă orgasm de două ori, înainte să am eu", asta poate să fie lăudabil. Poate că femeii chiar o să-i impună. Dar nu își va mări nicidecum propria lui plăcere. Căci tot ce face el pentru a realiza performanța propusă este orientat spre acest scop limitat. El se va întreba tot mereu: „O fi avut deja? Ce-ar mai trebui să fac oare?"

Ca orice acțiune care stă sub presiunea performanței ei, și aceasta va genera crispare și nu va aduce o satisfacție totală.

Căci, în fond, este complet indiferent ce face acest bărbat, dacă el reușește să extragă din fiecare pas cât se poate de multă satisfacție, înainte de a trece la următorul.

Ca să nu mă înțelegeți greșit: aici nu este vorba de a adăuga nenumăratelor îndrumări pentru obținerea satisfacției sexuale una nouă. Acest domeniu este numai unul dintre multe în care ne putem noi modela viața, îmbogățind-o tot mai mult prin respectarea conștientă a strategiei pașilor mici.

Cine supraapreciază puterea voinței nu cunoaște puterea perseverenței răbdătoare

Unii oameni care nu realizează o grămadă dintre cele pe care și le propun se resemnează cu convingerea: „Îmi lipsește efectiv puterea voinței. Pur și simplu nu sunt

făcut pentru a lupta". De acum încolo este scuza lor ca să renunțe din nou cu ușurință la tot ce nu se poate realiza simplu și repede.

Puterea voinței face parte din acele noțiuni de care ne izbim adesea. Deja ca elev suntem dojeniți: „Străduiește-te. Trebuie doar să ai voință să înveți, și atunci o să izbutești". Despre un om care cel puțin aparent a ajuns departe, se spune admirativ: „A avut o voință puternică să se impună și să răzbească".

Voința puternică trece drept simbolul forței, pe care trebuie să ne-o însușim dacă vrem să biruim în viață. Cine o posedă este invidiat și dat altora ca exemplu. Cineva care nu se dă jos din pat înainte de nouă dimineața este considerat din capul locului lipsit de voință. Cine sare deja de la cinci din pat și se năpustește imediat pe muncă este un om cu putere de voință.

Mă număram la școală mai curând printre elevii leneși decât printre cei harnici. Atenționarea: „Ai talent, ce-i drept, numai voința îți lipsește" a fost muzica mohorâtă care mi-a acompaniat toți anii de școală. Când l-am întrebat într-o zi curios pe unul dintre profesorii mei cum aș putea să ajung oare la această voință atât de mult slăvită, mi-a dat ca răspuns: „Nu-ți face iluzii exagerate. Voința o ai sau nu o ai".

Am trăit deci câțiva ani în convingerea că sunt dezavantajat de soartă. Într-un carnet de note, pe care l-am păstrat până în ziua de azi, scrie la rubrica „observații": „Elevul se străduiește, dar are numai niște capacități sub medie de a răzbi."

Și totuși aveam mereu intenția fermă să mă adun înainte de orice examen sau orice lucrare de control ca să

mă pregătesc temeinic. Dar de fiecare dată se derulau următoarele cu o frumoasă regularitate:

- Materia de care trebuia să mă ocup nu mă interesa. Ea nu mă interesa desigur din cauză că nu mă ocupam destul de ea. Nici profesorii mei nu erau în stare să-mi trezească interesul pentru lucrurile pe care le predau. Pentru mine asta era o scuză bine venită, ca să pot susține: „Materia este neinteresantă. Profesorii mă plictisesc. M-am săturat de toată școala asta".

  Trebuia deci să mă forțez să învăț.
- Ideea de constrângere îmi întărea și mai mult sila față de această activitate. Chiar când reușeam să mă îndeletnicesc cu cărțile mele, eram doar pe jumătate cu gândul la ce făceam. Cealaltă jumătate a gândurilor mele se rotea doar în jurul întrebării: „La ce folosesc toate, dacă tot clachez din nou?"
- De cele mai multe ori amânam învățatul până în ultima clipă. Încă în ajunul unui examen îmi spuneam cu o hotărâre disperată: „Mâine mă scol la șase și învăț". Dar a doua zi dimineața, după o noapte agitată, în mine se crispase totul deja într-atât, încât mă concentram mai mult pe nereușita mea, decât pe soluționarea problemei.

Când totul ieșea iarăși prost, mai puteam doar să constat: „Voința de a face ceva ar fi existat deci. Dar nu am izbutit să o scot la capăt". Nu știu nici până azi cum de am reușit totuși în cele din urmă să părăsesc școala cu o diplomă de maturitate. Cu siguranță că nu din puterea voinței mele.

Această putere de voință căreia îi atribuim atâta importanță, pe care o admirăm atât de mult, care este înzestrată cu tărie, capacitatea de a răzbi și cu încă multe alte atribute eroice, ne este de fapt numai o piedică în calea liberei noastre dezvoltări. Căci până și gândul de a *trebui* să facem ceva nu declanșează la început nimic altceva decât respingere, crispare și teama de a nu reuși.

Cauza pentru care mulți oameni realizează lucruri ieșite din comun nu este de aceea nicidecum voința, ci este teama de a nu claca. Această teamă de a nu eșua ca motiv al acțiunilor noastre are consecințe care nu se răsfrâng fatal numai asupra noastră, ci și asupra semenilor noștri. Pesemne că aici zace nucleul acelei intoleranțe cu care atâția oameni se forțează pe ei și îi silesc și pe alții să facă lucruri pe care nu vor să le facă.

- Începe cu mult-lăudata voință de a răzbi. Ea este legată de ideea: „Trebuie s-o fac. Orice-ar fi". Și: „Nu am voie să clachez".
- Cine stă el însuși sub presiunea constrângerii de a face ceva, cine nu are alt motiv pentru acțiunea sa decât voința de a se impune și a reuși cu orice preț, nu va ține cont nici de alții. Cel care nu este pentru el devine astfel automat inamicul său.
- Nu există alternativă pentru cel care acționează sub constrângerea voinței și a fricii de a nu da greș. El nu își poate permite luxul să întrebe dacă ceea ce vrea să facă este și corect. Cine i se pune de-a curmezișul trebuie înlăturat din drum. Căci constrângerea voinței și a fricii cunoaște un singur țel: victorie cu orice preț.

- Este firesc că din astfel de motive ale acţiunii noastre nu pot să rezulte nici bucurie, nici fericire sau vreo satisfacţie reală. Se iscă doar constrângerea pentru noi eforturi de voinţă şi pentru şi mai mult uz de forţă.

Căci orice adversar asupra căruia exercităm într-un fel sau altul constrângerea este împins atunci spre contraapărare. Dacă astăzi noi îl doborâm eventual, mâine el va încerca la rândul lui să ne îngenuncheze. Sau poimâine. Până când, în cele din urmă, ne descoperă punctele vulnerabile.

Lumea noastră este plină de oameni a căror viaţă nu este alcătuită decât din temeri şi din constrângeri, care îi mână spre cele mai mari eforturi de voinţă. Ei sunt de părere că ar trebui numai să învingă şi că nu ar putea să cedeze niciodată.

Ce alternativă există?

Există alternativa satisfacerii fără constângere. Ea nu porneşte de la faptul că ne impunem prin forţa unei voinţe puternice nouă şi altora constrângeri, pentru a atinge un scop. Aptitudinile care ne conduc la ea sunt mai degrabă răbdarea şi perseverenţa. Răbdarea de a nu obţine astăzi prin constrângere ceea ce într-un alt moment va rezulta de la sine. Perseverenţa de a crea toate premisele *pentru ca să* rezulte de la sine.

În definitiv, această alternativă nu este decât concluzia care reiese logic din preocuparea cu arta de a fi egoist.

- Cine se poate împăca cu obiectivele care îi sunt neplăcute şi de care îi e teamă nu mai trebuie să se forţeze pe sine ca să le atingă.

- Cine încearcă să atingă un ţel în paşi mici, care aduc ei înşişi fericire, realizează astfel răbdare şi perseverenţă chiar de la sine.

Cine îşi cunoaşte adevăratele dorinţe şi îşi planifică în mod conştient şi sistematic realizarea lor va simţi automat bucurie pe parcursul acestui proces. Cu cât se identifică mai mult cu ceea ce ar dori să atingă, cu atât mai mică îi va fi teama ratării.

După cum, în genere, teama scade pe măsură ce ne creşte siguranţa datorită permanentei preocupări cu noi înşine.

De ce nu există nici un motiv să respectăm pe altul mai mult decât ne respectăm pe noi

În educaţia căreia îi suntem supuşi neîncetat din copilărie încoace se depune un mare efort să ni se insufle respectul faţă de tot felul de lucruri. Respect faţă de autorităţi. Respect faţă de oamenii care ştiu mai mult decât noi într-un oarecare domeniu. Respect faţă de titluri, de şefi, de putere şi de bani. De aceea nu este surprinzător dacă suntem expuşi în decursul timpului unui ritual al supunerii, din care alţi oameni trag foloasele.

Pentru oricine vrea să se folosească în vreun fel de alţii acest ritual al supunerii este un instrument comod de exercitare a puterii. El va face totul pentru a ţine în mâna lui acest instrument. Cu cât alţii sunt mai supuşi, cu atât este mai uşor pentru el să profite de ei.

Oamenii care aşteaptă la rând în faţa autorităţilor până sunt lăsaţi să intre capătă prin acest act al înjosirii mesajul: „Nu eşti decât un individ lipsit de orice importanţă. Dacă nu dovedeşti autorităţii respectul necesar, nu vei primi ce-ţi doreşti".

De teamă de a nu fi şicanaţi, solicitanţii arată respect funcţiei, cu toate că de fapt ar trebui să fie invers. Face parte din ritualul supunerii ca aceia care aşteaptă în faţa unei încăperi oficiale să nu poată intra decât câte unul. Ca fiecare să se simtă singur şi părăsit. Cu nimeni alături de el, care l-ar putea susţine. Expus neajutorat funcţionarului care îi poate etala toată superioritatea lui în mânuirea instrumentului de forţă numit birocraţie.

Numai de el depinde dacă problemele noastre sunt rezolvate mai repede sau abia în doi ani. El ne poate vinde un pont sau ne poate întinde o capcană dacă vrea să ne poticnim.

În nenumărate variaţiuni se repetă zilnic pretutindeni ceea ce am trăit recent pe o stradă din Viena. Un funcţionar poliţienesc a oprit o maşină, căci conducătorul nu respectase un semn de circulaţie. Nu i-a spus cumva: „Aţi făcut cutare şi cutare lucru, asta vă costă atât". Nu, ci a vrut să-şi procure o mică satisfacţie de substitut, exercitând cu conducătorul auto ritualul supunerii.

Când a coborât, poliţistul l-a privit cu conştiinţa întregii sale superiorităţi şi a întrebat: „De ce credeţi oare că v-am oprit?"

Şoferul a răspuns: „Conform regulamentului dumneavoastră de serviciu, trebuie mai întâi să mă salutaţi. Faceţi-o".

Poliţistul a salutat perplex.

Apoi conducătorul auto a zis: „Vă cer să mă informați despre motivul acțiunii dumneavoastră. Cum nu posedați nici șarmul, nici inteligența unui Hans Joachim Kulenkampff[4], nu am chef să joc, cu dumneavoastră în rolul de quizmaster, un joc de «Cine știe câștigă».“

Această observație și încă altele câteva l-au lezat adânc în onoarea lui pe funcționarul polițienesc. S-a derulat un dialog mai lung, la al cărui capăt polițistul a declarat: „Numai dumneavoastră sunteți de vină. Dacă nu m-ați fi contrazis, nici eu nu v-aș fi reclamat".

Nu este o întâmplare că majoritatea medicilor sunt foarte interesați să aibă anticamere supraaglomerate. Asta-i educă pe cei care așteaptă să manifeste acel respect pe care medicul îl dorește de la ei. Timpul de așteptare, fețele sumbre ale celor care așteaptă și ei, bolile pe care și le povestesc unii altora și apoi venerația cu care intră pe ușă când sunt chemați pe un ton ce impune respect. Toate creează distanța dorită dintre medic și pacient.

Cine este admis în sanctuar să nu creadă acum că ar putea să solicite timpul și efortul unei persoane atât de respectabile mai mult decât se dorește. Medicii trezesc impresia că ar ști efectiv întotdeauna exact ce are un pacient. Ei prescriu până și medicamentele cele mai inutile, ca și cum ar fi un leac miraculos. Dacă nu-l ajută pe cel în cauză, medicul execută totul cu atâta măiestrie, încât autoritatea sa în fața pacientului rămâne neștirbită.

---

[4] Hans-Joachim Kulenkampff, poreclit Kuli (1921–1998), a fost un mare actor german și quizmaster TV, cunoscut mai ales pentru că a moderat emisiunea concurs „Einer wird gewinnen" („Unul va câștiga"), din 1964 în 1987. (*N. t.*)

Aflăm periodic din ziare statisticile accidentelor de mașină de la sfârșitul săptămânii. În cazurile deosebit de grave se publică până și numele și adresele celor vinovați. Ați auzit vreodată că s-ar da undeva publicității statistici despre cazurile mortale care ar fi putut fi evitate printr-o grijă mai mare a medicilor? Cu numele și adresele celor vinovați în cazurile deosebit de grave?

Astfel de statistici nu există. Și anume, din simplul motiv că acei conducători auto care produc prin neglijența lor moartea altor conducători auto nu sunt priviți ca persoane cărora le datorăm respect. Medicii, în schimb, care produc prin neglijența lor moartea unor pacienți, sunt persoane respectabile. Și astfel, respectul de care se bucură anumite grupuri ale populației este cel care decide dacă să fie dați oprobriului public sau nu.

Firește, există pacienți care nu trebuie să stea prin săli de așteptare. Au fost anunțați telefonic și sunt lăsați să intre direct. Sau sunt tratați în secțiile private ale profesorilor. Privilegiul lor constă în aceea că au suficientă influență sau destui bani față de care medicul, la rândul lui, trebuie să arate respect.

Persoanele respectabile și-au creat în domeniile lor de acțiune reglementări foarte precise, care arată cât de mare să fie respectul ce trebuie să-l manifestăm. Asta se exprimă, de pildă, prin durata timpului de așteptare, înainte să fim poftiți înăuntru. Sau prin etapele intermediare și anticamerele care trebuie depășite. De aceea oamenii cu funcții de conducere și care și-o permit stau în încăperi cât se poate de mari, în spatele unor birouri imense, care sunt plasate cât se poate de departe de ușa prin care trebuie să intre orice vizitator.

Lungimea drumului și posibilitatea de a contempla amenajarea luxoasă sunt menite să-i insufle respect celui care intră, încă înainte să fi schimbat măcar o vorbă cu persoana respectabilă. Se poate spune și: cu ajutorul diferitelor ritualuri de supunere trebuie să i se dea clar celuilalt de înțeles cât este el de mic și cât de mare este persoana căreia îi datorează respect.

Ar fi nerealist să vrem să facem încercarea de a modifica acest sistem al permanentelor tentative de supunere. Experiența arată că orice sistem nou nu funcționează decât după aceeași legitate. Fiecare dintre noi este la urma urmei o parte componentă a acestui sistem. El tinde să-și apere sau să-și întărească poziția în cadrul sistemului. Se supune superiorului său sau unui medic sau unui funcționar, pentru a obține un avantaj de la el. Pe de altă parte, încearcă să-și supună inferiorii, subordonații.

Fie că ne place sau nu, sistemul dăinuie. Fiecare în parte este desigur liber să adopte atitudinea care este cea mai bună pentru el. Căci este o diferență hotărâtoare dacă lăsăm altor oameni avantaje numai pentru că ei se pricep cum să ne intimideze. Sau dacă cel puțin creăm aceleași șanse pentru o confruntare cu ei.

Se pune deci problema de a ne apăra teritoriul. Și știți: cu cât suntem mai hotărâți, cu cât procedăm mai chibzuit, cu atât putem să folosim mai bine posibilitățile de a rezista și în fața unor agresori aparent foarte puternici.

Cine nu și-a delimitat teritoriul va fi mereu tentat în nesiguranța lui să-și asigure prin supușenie măcar un minim de avantaje.

Acest minim mai depinde însă bineînțeles și de bunăvoința altora.

Convingerea: „Sunt pentru oricine, indiferent ce fel de autoritate pretinde că are, un partener cu valoare egală și nu mă las intimidat de nici un ritual de supunere" este *unul dintre cele trei principii* care ne pot păzi să fim prejudiciați de alții.

Al doilea principiu este: „Pentru oricine și orice mi se oferă ca singură autoritate într-un oarecare domeniu caut alternative". Asta înseamnă că înlocuim respectul cu lipsa de respect și pornim de la considerentul: „Nu trebuie să mă supun nimănui, dacă găsesc pentru el o alternativă de valoare egală sau mai bună. Trebuie numai să fac efortul s-o caut".

Dacă măcelarul de pe strada mea susține că vinde cele mai bune pulpe de berbec din oraș și de aceea sunt atât de scumpe, pot să mă supun desigur acestei pretenții de autoritate. Dar pot și să mă duc la un alt măcelar, care vinde pulpe de berbec mai ieftine. Poate că într-adevăr nu sunt atât de bune ca și celelalte. Dar, probabil că asta este efectiv numai o decizie între o nuanță de gust și prețul mai mic.

Mulți oameni se supun de bunăvoie tuturor dictaturilor posibile, numai pentru că sunt prea comozi ca să caute o alternativă. Ei ocărăsc, dar cumpără. Se lamentează, și totuși se expun fără contraapărare oamenilor care trag foloase de pe urma acestei dependențe. În loc să spună: „Mai bine mănânc o pulpă de berbec nu la fel de bună, decât să las măcelarul să-mi impună un preț pe care nu-l consider justificat".

În fine, *al treilea principiu* este: „Mă apăr de tentativele de supunere din partea persoanelor de autoritate printr-o informare cuprinzătoare".

Unul dintre motivele esenţiale pentru care oamenii se înconjoară de respect este: vor să fie intangibili. Ar dori să facă ce le este de folos, fără a trebui să dea socoteală cuiva. În orice caz, nu acelor oameni de care ei profită.

Calea cea mai simplă este să pretinzi că cineva este neştiutor. Dar neştiutor este numai cel care se mulţumeşte să fie şi care se topeşte de atât respect faţă de alţii numai pentru că aceştia se pricep mai bine decât el într-un oarecare domeniu.

Indiferent ce suntem şi ce pregătire avem, nimeni nu ne poate împiedica, de exemplu, să-i cerem unui dentist să ne explice detaliile unei radiografii, înainte să ne trateze dinţii.

Eu însumi am şezut timp de douăzeci de ani tot mereu cu mâinile umede în scaunele stomatologice, plin de respect faţă de ştiinţa specialiştilor. Îmi făceau radiografii dentare, dar nici unul dintre ei nu a considerat că merita să se obosească să-mi explice ce vedea acolo, înainte de a-şi porni freza.

Mai târziu am ajuns la un dentist care mi-a explicat, pe baza radiografiilor dinţilor mei, ce stricaseră la dantura mea colegii lui atât de respectaţi de mine. La trei tratări de rădăcini, acestea fuseseră obturate atât de superficial, încât după nişte ani s-au făcut infecţii care radiau în tot corpul. Sub o punte îngrozitor de scumpă se formase un focar de puroi din cauza unei munci preliminare neadecvate.

Pe toate astea le-am putut recunoaște și eu pe radiografie. Din astfel de experiențe ar trebui să învățăm de ce persoanele respectabile sunt așa de avide să ne insufle atât respect, încât să nu îndrăznim să le cerem socoteală.

Ar trebui să o facem totuși cu îndârjire. În cazul șefilor și al meseriașilor, al medicilor și al diferitelor persoane oficiale. Căci nici unul nu este de neînlocuit. Unii dintre ei ar fi fost desigur schimbați de mult, dacă subalternii, clienții sau pacienții lor i-ar fi tras la răspundere pentru ceea ce fac.

De aceea ar trebui să declarăm cu lipsă de respect oricui vrea să ne impună un preț: „Revin la oferta dumitale dacă nu găsesc marfa în altă parte la un preț mai favorabil".

Ar trebui să întrebăm medicul: „De ce îmi prescrieți acest medicament?" Sau să îi spunem: „Explicați-mi cum ați ajuns la acest diagnostic". Sau dacă un medicament nu a ajutat, să îi cerem socoteală de ce ni l-a prescris.

Întrucât atâția oameni îi respectă pe alții prea mult și se respectă pe sine prea puțin:

- nenumărate soții profită de pe urma soților lor, care se spetesc pentru a le asigura soțiilor lor veșnic nemulțumite un trai comod;
- există tot la fel de mulți bărbați care își degradează soțiile în postura de mici gospodine, care nu sunt bune de nimic altceva decât să aibă grijă de gospodăria lor și să crească copiii; în rest însă trebuie să se topească de atâta respect față de soții lor;
- stau atâtea grămezi de birocrați în spatele birourilor lor cu un aer autoritar, convinși că noi ne aflăm acolo pentru ei, și nu ei pentru noi;

- iau politicienii decizii în certitudinea că nici unul dintre cei ale căror interese trebuie să le reprezinte nu-i va trage la răspundere. Oricât de mare ar fi paguba pe care au comis-o.

Nu este imaginabilă nici o revoluţie, oricât de militantă ar fi ea, care să ne folosească mai mult decât revoluţia autoafirmării hotărâte a fiecăruia dintre noi. După posibilităţile sale. După capacităţile sale. După nivelul cunoaşterii conexiunilor, care duc la dezvoltarea de sine cea mai bună posibil.

Întrucât nimeni nu este interesat să ne creeze condiţiile optime pentru autodezvoltarea noastră, trebuie să o facă fiecare individ în parte.

Întrucât nimeni nu poate şi nu vrea să preia răspunderea pentru fericirea noastră, trebuie să o preluăm singuri.

Întrucât nu câştigăm nimic dacă aruncăm mereu în cârca altora vina pentru nefericirea şi nemulţumirea noastră, ar trebui să ne luăm singuri viaţa în mâini.

Cel mai bine ar fi să începem această revoluţie încă de azi. Pentru a nu o mai înceta niciodată.

Postfață

Această carte nu emite pretenția de a trata complet tema prezentă. Cine a citit-o nu poate afirma despre sine: „Acum știu totul despre arta de a fi egoist". Din contră: poate că acum se află abia la începutul a ceea ce ar trebui să știe despre el însuși.

De aceea cartea de față este — și niciodată nu o să accentuez suficient acest lucru — un imbold de a ne îndeletnici mai temeinic, mai perseverent și mai conștient cu noi înșine.

Foarte mulți oameni se încred ferm în tot felul de teorii, metode și panacee universale, care le promit soluții la problemele lor. Refugiul în astfel de mijloace este cel mai adesea calea cea mai sigură pentru a se distanța tot mai mult de practica autodezvoltării mai bune.

Așa se poate întâmpla ca femeile să fie atât de preocupate să-și impună emanciparea lor, încât în felul acesta fericirea căsniciei lor să se spulbere. Sau ca părinții să uite cu desăvârșire, tot studiind cu zel cele mai recente teorii ale psihologilor de copii, ce le lipsește copiilor lor mult mai mult decât psihologia. Și anume, participarea

empatică a părinților la problemele copiilor lor, timpul acordat lor și dialogul permanent.

În mod similar se întâmplă când atâția bărbați se străduiesc intens să le poată oferi familiilor lor o viață lipsită de griji. Se încarcă astfel cu griji care nu fac pe nimeni cu adevărat fericit.

În fond, este total indiferent dacă puteți spune despre dumneavoastră: „Acum stăpânesc arta de a fi egoist" sau: „Sunt un egoist perfect". Decisiv este numai cât de fericit sunteți în fiecare zi a vieții dumneavoastră.

În mod ciudat, este larg răspândită ideea preconcepută că cineva care se ocupă mai mult de sine însuși decât de alții nu ar putea fi un tată de familie bun, o gospodină bună sau un coleg bun. Nimic mai simplu decât să contrazicem acest punct de vedere.

Cine trăiește conștient de sine și este preocupat să se realizeze în mod fericit îi poate înțelege, datorită înțelegerii de sine mai bune, și pe semenii săi mai bine. Cine este capabil să-și realizeze dorințele în așa fel încât să se simtă satisfăcut nu cade pe capul celor din jur cu satisfacțiile sale de substitut. Cine a găsit atitudinea corectă față de munca lui nu-și varsă frustrarea pe familia lui.

Cea mai mare satisfacție pentru cineva care încearcă să realizeze în viața lui arta de a fi egoist va fi, prin urmare, dacă îl întreabă cineva: „Radiezi în ultimul timp atâta mulțumire. Cum reușești?" Iar el îi poate răspunde: „Mă ocup mai mult de mine decât de alții".

Mulțumirea noastră nu vine din stăpânirea perfectă a anumitor instrucțiuni și recomandări, ci din experiențele pe care le facem. Și din ceea ce facem apoi din ele.

Dacă accentuez că această carte nu tratează tema nicidecum exhaustiv, este pentru că această temă nu poate fi cuprinsă niciodată în toată complexitatea ei. Ea se dezvoltă de la o zi la alta, pe măsură ce ne îndeletnicim cu ea. Şi se dezvoltă corespunzător intensităţii cu care ne ocupăm de ea.

Cunoaşterile, experienţele şi exemplele descrise în carte — şi asta mai trebuie subliniat o dată — nu sunt rezultatul unor oarecare lucrări ştiinţifice sau pseudoştiinţifice. Cartea este mai degrabă rezultatul vieţii mele de până acum şi al încercării de a o stăpâni. Oricine se poate supune acestui proces al preocupării conştiente cu sine însuşi şi cu lumea din jurul său.

Aş dori să adresez mulţumirile mele câtorva persoane cărora le sunt îndatorat pentru că am putut face multe experienţe utile şi scrie cartea aceasta. Printre ele se numără părinţii mei, care au arătat mereu înţelegere că, pe vremea când eram încă în grija lor, voiam să duc o viaţă care nu corespundea întotdeauna propriilor lor concepţii. Printre ele se numără şi soţia mea Christa, care a avut uneori de suferit când mă retrăgeam nopţi întregi la maşina de scris. Doresc să-i mulţumesc partenerului meu de ani de zile, dr. Sepp Gasser, pentru cercetările şi documentele pe care mi le-a pus la dispoziţie.

Dar îi sunt dator cu mulţumirile mele mai cu seamă domnului dr. Peter Eisler, fără ale cărui îmbărbătări, stimulări preţioase şi verificări critice permanente ale materialului prezent probabil că nu aş fi realizat niciodată această carte.

Arta de a fi egoist nu se predă la nici o şcoală, la nici o universitate şi nici la fără frecvenţă, ceea ce nu este nicidecum o întâmplare. Motivul este că nimeni nu-i realmente interesat să facă din alţii nişte oameni independenţi, care reflectează la ei înşişi. Căci cine nu ştie ce vrea să realizeze în viaţă este o victimă care se pretează perfect să fie exploatată de către alţii. Şi exact asta vor cu toţii de la noi.

[...]

Cine este de părere că a venit momentul de a nu mai lăsa ca alţii să stabilească pentru el criteriile aprecierii, ci s-o facă el însuşi, înaintează un pas decisiv în înţelegerea artei de a fi egoist.

Josef Kirschner

ISBN: 978-973-707-153-8

9 789737 071538

www.edituratrei.ro